2
چاپا

بنەمایێن دەروونناسیا گشتی

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

بادینیکرن
سیف الله علی مایی

بەرهەفکرن
د. عزالدین احمد عزیز

PAREZ BOOKSHOP

بنەمایێن دەروونناسیا گشتی

ئەڤ پەرتۆکە؛

- ژێدەرەکێ زانستی یە بۆ بابەتێن دەروونناسیێ، و ئەڤ بابەتە ب شێوەیەکێ ساناهی و بالکێش هاتینە دیارکرن.

- یا ب مفایە بۆ قوتابی و ماموستا و ئەوێن ب کارێ پەروەردەکرنێ رادبن، هەروەسا یا ب مفایە بۆ کەسانێن گرنگیێ د دەنە بابەتێن دەروونناسیێ.

ئامادەکرن

د. عزالدین احمد عزیز

زانکۆیا صلاح الدین/ هەولێر

بادینیکرن

سیف الله علي مايي

❖ پەرتووك: بنەمایێن دەروونناسییا گشتی

❖ ئامادەكرن: دكتور عزالدين احمد عزيز / زانكۆیا صلاح الدين

❖ بادينيكرن: سيف الله علي مايي

❖ بەرگ: نصرالله هاشم سيتەى

❖ ديزاينا ناڤەرۆكێ: سيف الله علي مايي

❖ پێداچوونا زمانى: سيار تمر صديق

❖ چاپا دووێ: 2021

❖ چاپخانا: تەهران - ئيران

❖ تيراژ: 1000 دانه

❖ ژمارا سپاردنێ: D-/2136/18

PAREZ BOOKSHOP

+964 750 729 6080

Parezbookshop

Parez.bookshop@gmail.com

دهوك - ناڤا بازارى - بەرانبەر سينەما نەورۆز

هزر و بيرێن پەرتووكێ دەربڕينێ ژ پەرتووكخانا پارێز ناكەن،

مافێ چاپ و بەلاڤكرنێ بۆ پەرتووكخانا پارێز و خودانێ پەرتووكێ د پاراستی نە.

پێشەکی

هەبوونا ژمارەکا کێم یان ژی ئەز د شێم بێژم نەبوونا ژێدەرێن دەروونناسیێ ب زارێ بادینی ئاستەنگێن مەزن د ئێخیتە د رێکا ئەوان قوتابییان ئەوێن ل پشکا دەروونناسی دهێنە وەرگرتن ب تایبەتی ل زانکۆیا دهوك و زاخۆ، ئارمانج ژ ڤەگوهاستنا ئەڤێ پرتۆکێ ژ زارێ سۆرانی بۆ بادینی بتنێ ئەوە کو ببیتە هاریکارەك بۆ ئەوان قوتابیان، و وەکو ژێدەرەکێ زانستی بشێن مفای ژێ وەربگرن، سوپاسیەکا بێ سنور بۆ خودانێ پرتۆکێ دکتور (عزالدین احمد عزیز) کو مافێ ڤەگوهاستنا وێ دایە من، زێدەباری هاریکاریا ئەوی یا بەردەوام د ڤەگوهاستن و بادینیکرنا وێ دا، هیڤیدارم ئەڤ ژێدەرێ زانستی ببیتە جهێ مفا وەرگرتنێ بۆ قوتابی و خوێندەڤانان.

سیف الله علي مایي

پێشەکیا چاپا پێنجێ

دەروونناسی، وەکو زانستەکێ پێدڤی و سەردەم رەنگڤەدانا خۆ ل گشت لایەنێن ژیانێ دا هەبوویە، وەکو لایەنێ پەروەردەی، ئابووری، سیاسی، کومەلایەتی، تەندروستی و چەندین لایەنێن دی، هەروەسا بۆ چارەسەرکرنا ژمارەکا مەزن یا کێشە و ئاریشێن کومەلایەتی یێن تاکی مفا ژ ئەڤی زانستی هاتیە وەرگرتن، وەکو پێشتەڤانەك ژبۆ رێنماکرن و ئاراستەکرنا هزرا مرۆڤی بۆ داهێنانێ ل هەمی لایەنێن جودا مفا ژێ هاتیە وەرگرتن، ئەو ژی ژبەر وێ چەندێ یە داکو تاکەکەسەکێ بەرهەمدار و سودبەخش ئاڤابکەت.

سەرباری ئەوێ چەندێ کو ئەڤ پرتۆکە چوار جاران هاتیە چاپکرن من ب پێدڤی زانی ئەز پێداچوونەکا گشتی ژبۆ ناڤەرۆکا ئەوێ بکەم، ئەوژی ژبەر وێ چەندێ یە کو هندی د شیان دابیت زانیارێن نوی بکەمە د ناڤا لاپەرێن وێ دا، ب مەبەستا وێ چەندێ پتر مفای بگەهینیتە خوێندەڤانی.

هەر ژبەر ئەڤێ یەکێ ئەز شیام د ئەڤێ چاپێ دا چەندین بابەتان زێدەبکەم، ب تایبەتی زێدەکرنا بەشەکێ تایبەت دەربارەی بابەتێ (فێربون و پروسێن وێ)، من برافکرن ئەز زانیارێن نوی و ب مفا بۆ کارمەندێن لایەنێ پەروەردێ د ئەڤی بەشی دا بەحس بکەم.

سەبارەت بەشێن دیتر یێن ئەڤێ پرتوکێ چەندین بابەتێن لاوەکی ئێخستینە دناڤا ئەوان بابەتێن کەڤن دا دگەل چاککرنا هندەك شاشیان کو ئەو ژی د چاپێن بەری هینگێ دا هەبوون.

هیڤیا من ئەوە ئەڤ بەرهەمە ببیتە جهێ مفا وەرگرتنێ بۆ خوێندەڤانان، و ئەڤ برافە ببیتە بەشداربوونەکا بچویك ژ بۆ دەولەمەندکرنا پرتۆکخانا کوردی د لایەنێ دەروونناسیێ دا.

ئەم چەند بەحسێ مرۆڤی بکەین ئەم نەشێین بچینە د ناڤا کویراتیا رەفتارێن وی دا، چونکی مرۆڤ د پێکهاتە و رەفتار و پالـدەرێن خـۆ دا ب بونـەوەرەکێ ئـالوز دهێتە هژمارتن، هەر ئـەڤ ئالوزیـا وی بـۆ ئەگـەر هـەر ڤەکولینـەکا دەربـارەی مرۆڤـی بهێتەکرن ئەو ڤەکولین بیتە جهێ مەندەهوشیێ بۆ کارمەندێن لایەنێ دەروونناسیێ.

ئـەو بـزاڤێن د ئەڤـێ پرتـۆکێ دا هاتینـەکرن بتنـێ بزاڤەکـە کـو ب زمانـەکێ ئەکادیمی رەفتارا مرۆڤی شـرۆڤەبکەت، ئـەوژی ب رێکـا بکارئینانـا ژێـدەرێن جـورا و جور، دگەل مفا وەرگرتنێ د ئەزمونا خۆ د ئەڤی بواری دا، من بزاڤکرینـە ب زمانـەکێ روون و ئاشکرا بابەتان دیاربکەم دگەل بەرچاڤ وەرگرتن و پاراستنا لایـەنێ زانسـتی، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە ئەمانەتا زانستی بهێتە پاراستن.

گرنگیا ئەڤێ پرتوکێ د وێ چەندێ دایە کو ئەڤ پرتۆکە ژێدەرەکێ زانستی یە بۆ بابەتێن دەروونناسـیێ و ب شـێوەیەکێ سـاناهی و بـالکێش هاتینـە بـەرچاڤکرن و ل دەمێ نڤیسینا ئەوان مە ئەو تشتێ بەرچاڤ وەرگرتی کـو ئـەڤ بابەتـە ببنـە جهـێ مفـا وەرگرتنێ بۆ قوتابیێن زانکۆیێ و ماموستایان و ئەوکەسێن ب کارێ پەروەردێ رادبن و گرنگیێ د دەنە بابەتێن دەروونناسیێ.

ئەڤ پرتۆکە هاریکاریا قوتابی دکەت زانیارێن بابەتێ دەروونناسـیێ ب زمـانێ کوردی وەربگرن، چونکی ل دەڤ مە هەمیان تشتەکێ ڤەشارتی نینە کـو کێشـا سـەرەکیا قوتابیێن ئەڤرۆ یا ب زمانێ خواندنا ئەوان ڤە گرێدایە، کو پرانیا قوتابیان زمانێ کوردی ژبۆ خواندنا خۆ بکاردئینن، ژبەر هندێ دەمێ دگەهنـە قوناغـا زانکـۆیێ دێ روبـەروی ئاریشێن زمانی بن، گەلەك جاران ئەڤ ئاریشـە دبیتـە ئەگـەرێ دویرکـەفتنا قوتابیـان ژ خواندنێ و دبیتـە ئەگـەرێ نزمبوونـا ئاسـتێ ئەوان یـێ زانسـتی، راسـتە ب هزارەهـا ژێدەرێن زانستی و ئـەکادیمی ب زمـانێ عـەرەبی و ئنگلیـزی هەنـە، لـێ ئەگـەر ئـەم بەراوردیەکێ دگەل زمانێن دیتر دا بکەین دێ بینین ژێدەرێن زمـانێ کـوردی گەلـەك د

کێمن، داکو ئەڤێ پرتۆکێ مفایەکێ گشتی بۆ هەمیان هەبیت من هەر یازدە بەشێن وێ ب شێوەیەکێ روون و کورت بەرچاڤ کرینە.

بەشێ ئێکێ پێك دهێت ژ گرنگی و پێناسا دەروونناسیێ دگەل زانینا ئارمانجێن دەروونناسیێ و دیرۆکا سەرهلدانا وێ و بوار ومیتود (رێباز) یێن زانستی ل دەروونناسیێ دا.

بەشێ دووێ یا پێکهاتیە ژ گرنگیا پروسێسا هەستکرن و زانینا گرنگیا ئاگەهێ (الانتباه)ێ و زانینا تێگەهشتنا هەستی، و جورێن ئاگەهێ و زانینا ئەوان ئەگەران ئەوێن کارتێکرنێ ل سەر ئاگەها مرۆڤی دکەن، دگەل زانینا چەوانیا شاشیان ل (ئیلراکێ) دا.

بەشێ سیێ ژی دەربارەی هەلچوون (انفعال)ێ یە، دگەل زانینا لایەنێن هەلچوونێ و وەرگرتنا زانیاریان دەربارەی هەڤسەنگیا هەلچوونێ و پەیوەندیا دناڤبەرا هەلچوون و پالدەر (دافع)ی دا، زێدەباری زانینا تێگەهێ زیرەکیا هەلچوونی و بوچوونان، پاشان من ئاماژە ب بابەتێ پالدەری (الدافعية) و جورێن وێ دایە.

بەشێ چوارێ پێکهاتیە ژ بابەتێن بیرئینان و ژبیرکرنێ (التذکر والنسيان) و تێدا تێگەهێ بیرئینانێ و جورێن وێ دیارکرینە، پاشان من ئاماژە ب بوچوونا مەعریفی بۆ بیرئینانێ و ئەو هوکارێن کارتێکرنێ لێ وێ دکەن کریە، پاشان من بەحسێ بیرو بوچوون و بیردۆزێن وێ کریە، پاشان من دەرئەنجامێن ڤەکولینێن وێ دیارکرینە.

بەشێ پێنجێ بەحسێ تێگەهێ فێربوونێ و مەرجێن وێ کریە، دگەل دیارکرنا بیردۆزێن وێ، هەروەسا د ئەڤی بەشی دا من گرنگیا دەروونناسیێ ژبۆ ماموستایان دیارکریە، زێدەباری دیارکرنا شێوازێن سەرەدەریکرنێ دگەل قوتابیان، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە داکو سەرکەفتنێ د کارێ خۆ دا ب دەستڤەبینن.

ل **بەشێ شەشێ** دا من ل سەر تێگەهێ جیاوازیێن تاکەکەسێ (الفروق الفردية) ئاخفتیە، من گرنگیا ئەڤی بابەتی و جورێن جیاوازیان و ئەگەرێن دبنە

هوکارێ هەبوونا جیاوازیان دناڤبەرا مرۆڤان دا دیارکرینە، وەکـو نموونەیـەك بـۆ ئەڤـان جیاوازیان من تێگەهێ (بیرتیژی - الذکاء)ێ و ئاستێن وێ دیارکرینە.

ل بەشێ حەفتێ دا من ئاماژە ب بابەتێ کومێ (الجماعـة) و کارتێکرنـا ئەوێ دایـە، مـن بەحسـێ پێکەهانـدنا کومەلایـەتی (التنشـئة الاجتماعیـة) و ئاراسـتان (الاتجاهات) و چەوانیا دروستبوونا ئەوان و هوکـارێن لاوازی و بهێزبوونـا ئاراسـتان کریە، و ل دووماهیا ئەڤی بەشی مـن ئامـاژە ب تێگـەهێ دەمـارگێریێ و ئاراسـتێن وێ دایە.

ل بەشێ هەشتێ دا من بەحسێ چەوانیا دروسـتبوونا پەیوەنـدیێن کومەلایـەتی کریە، پاشان من بەحسـێ قوناغێن دروستبوونا پەیوەندیێن کومەلایەتی کریـە، زێـدەباری بەردەوامبوون و تێکچوونا پەیوەندیان ل دەڤ مەزنان.

بەشێ نەهێ پێکهاتیـە ژ تێگـەهێ کەسـایەتیێ (الشخصـیة) و بیـردوزێن وێ، پاشان من ئاماژە ب هوکارێن دروسـتبوونا کەسـایەتیێ و تێگـەهێ کەسـایەتیا سـاخلەم دایە.

ل بەشێ دەهێ دا من بەحسێ ساخلەمیا دەروونی و تایبەتمەنـدیێن کەسـایەتیا دەروونێ ساخلەم و نەخۆش کریە، پاشان من بەحسێ تێگـەهێ ململانـێ (صـراع)ێ و بێ ئومێدیێ کریە، زێدەباری دیارکرنا میکانزماتێن بەرگێریا دەروونی، ل دووماهیا ئەڤـی بەشی من ل سەر بابەتێ خۆکوشتنێ و ئەگەرێن وێ ئاخفتیە.

بەشێ یازدێ پێکهاتیە ژ پێناسا نەخۆشیێن دەروونی و ئەگەرێن وێ، پاشان من ئاماژە ب ژمارەکا نەخوشیێن دەروونی کریە.

ل دووماهیێ ئـەز هیڤیـدارم ئـەڤ پرتۆکـە ببیتـە ژێـدەرەکێ ب مفـا بـۆ هـەر کەسەکێ ئەڤێ پرتۆکێ بخوینیت.

عزالدين احمد عزيز

هەولێر - 2014

ناڤەرۆك

ژمارا لاپەری	بابەت
3	پێشەکی
5	پێشەکیا چاپا پێنجێ
11	ناڤەرۆك
	بەشێ ئێکێ
22	دەروونناسی وەکو زانستەکێ پێدڤی
24	پێناسا دەروونناسیێ
26	ئارمانجێن دەروونناسیێ
28	دیرۆکا سەرهلدانا دەروونناسیێ و پێشکەفتنا وێ
30	لایەنێن دەروونناسیێ
38	قوتابخانێن دەروونناسیێ
38	قوتابخانا رەفتاری
39	قوتابخانا مەبەستدار
39	قوتابخانا شروڤەکرنا دەرونی
39	قوتابخانا مەعریفی
40	قوتابخانا مرۆڤایەتی
40	قوتابخانا جشتالٚت
41	رێباز و میتودێن ڤەکۆلینان د زانستی دەروونناسیێ دا
42	سود و مفایێن چەندین رێبازێن زانستی
43	میتود و رێبازا هزرکرنا نافخۆی (التأمل الباطني)
44	رێبازا دویڤچوونێ (ڤەکۆلینا درێژخایەن و پانی)
45	میتود و رێبازا تێبینیکرنێ

میتود و رێبازا کلینیکی	46
رێبازا تاقیکرنێ	47
بەشێ دووێ	
هەستەوەر و ئیدراك	50
دەروازەیا هەستکرنێ	50
کرنگیا پرۆسەیا هەستکرنێ	51
جورێن هەستەوەران	52
ئیدراك (الادراك – Realization)	56
ئاگەهی و ئیدراکا هەستی	59
کرنگیا ئاگەهیێ و ئیدراکا هەستی	59
جورێن ئاگەهیێ	60
ئەگەرێن ئاگەهیێ	61
ئەگەرێن کێمبوون و بژالەبوونا ئاگەهیێ	64
یاسایێن رێکخستنا ئیدراکا هەستی	65
خەلەتی و شاشیا ئیدراکێ	68
بەشێ سیێ	
پالدەر چیە؟	72
کارێن پالدەری	74
جورێن پالدەری	77
پێدڤی و پالدەرێن مرۆڤی	78
مرۆڤ و پالدەرێ نەستی (الدافع اللاشعوري)	81
هەلچوون (الانفعال)	82
پێناسا هەلچوونێ	82
لایەنێن هەلچوونێ	83

ئەركێ هەلچوونێ	84
جیاوازی دناڤبەرا هەلچوون و عاتیفێ دا	86
هەڤسەنگیا هەلچوونێ	88
بیردۆزێن هەلچوونان	91
بیردۆزا (جێمس لانج)	91
بیردۆزا (كانون – بارد)	~~92~~
بیردۆزا دوو فاكتەران (شاشتر)	92
بیردۆزا لۆدۆ	93
ژیریا هەلچوونێ	94
پەیوەندی دناڤبەرا هەلچوون و پالدەران	99
هەلچوون و نەخۆشیێن دەروونی	100
بەشێ چارێ	
بیرئینان و ژبیرچوون	101
بیرئینان	102
جورێن بیردانكێ (انواع الذاكرة)	103
بیردانكا هەستی (الذاكرة الحسية)	103
بیردانكا كورتە ماوە (ذاكرة قصيرة المدى)	104
بیردانكا درێژە ماوە (ذاكرة طويلة المدى)	106
بوچوونا مەعریفیان ل دور بیرئینانێ	108
نموونا (ئەتكسون – شفرین)	108
نموونا (ووف – نورمان)	111
ئەو ئەگەرێن كارتێكرنێ لسەر ڕادێ بیرئینانا مە دكەن	112
ئەگەرێن خودەیی (اسباب الذاتية)	112

ئەگەرێن بابەتی	113
ژبیرچوون و ئەگەرێن وێ	114
بیردۆزێن ژبیرکرنێ (نظریات النسیان)	115
بیردۆزا پشتگوهـ هاڤێتنێ و ژ دەستدانێ (الاهمال والضمور)	116
بیردۆزا تێکەلبوونێ و رێگرتنێ	116
بیردۆزا داکرنێ (الکبت)	117
مفایێن ژبیرکرنێ	117
دەرئەنجامێن ڤەکولینان دەربارەی (بیرئینان و ژبیرچوونێ)	118
بەشێ پێنجێ	
فێربوون چیە؟	122
مەرجێن فێربوونێ	122
بیردۆزێن فێربوونێ (نظریات التعلم)	123
أ- بیردۆزا پاڤلوڤی (فێربوونا مەرجی)	123
یاسایێن فێربوونا مەرجی	125
ب- بیردۆزا (سکینەر)ی	128
تێگەهێن سەرەکی یێن بیردۆزا سکینەری (مەرجداریا کرداری)	129
خشتەیێن پاداشتی (جداول التعزیز) ل دەڤ سکینەری	130
ت- بیردۆزا (ثورندایك)ی	132
تاقیکرنا ثورندایکی	133
بیروکا ثورندایکی	133
گرنگترین یاسایێن تاقیکرنا ثورندایکی بۆ شرۆڤەکرنا پرۆسەیا فێربونێ	133
جێبەجێکرنا بیردۆزا ثورندایکی د ناڤا پولا خواندنێ دا	135

ت- بیردۆزا جشتالْت	136
تاقیکرنا کوهلەری (عەقلیەتا مەیمینکێ)	136
دەرئەنجامێن تاقیکرنا کوهلەری	137
مەرجێن هەست تیژیێ (إستبصار - Clairvoyance)	138
تایبەتمەنیێن پرۆسەیا هەست تیژیێ (إستبصار- Clairvoyance)	139
جێبەجێکرنا بیردۆزا (کوهلەر)ی د ناڤا پولا خواندنێ دا	140
دەروونناسی و پرۆسەیا فێرکرنێ	141
ئەرێ دەروونناسی بۆ پرۆسەیا پەروەردێ یا گرنگە؟	141
دەروونناسی و بریارێن ماموستای	143
بابەتێن سەرەکی یێن دەروونناسیێ د چارچوڤەیێ پرۆسەیا پەروەردێ	145
پەیام و ئارمانجێن پەروەردەی یێن ماموستای	147
ماموستایێ بێ ئەزمون و ئەو ئاریشێن روبەروی وی دبن	**149**
ماموستا و هونەرێ برێڤەبرنا پولێ	151
مەرجێن ماموستایێ سەرکەفتی	155
قوتابی و ئەگەرێن رەفتارا نەجوان	157
بنەمایێن سەرەکی یێن کونترۆلکرنا پولێ ل دویڤ دیتنا (دریکۆرز)ی	160
بەشێ شەشێ	
جیاوازیێن تاکەکەسی (الفروق الفردية)	164
پێناسا جیاوازیێن تاکەکەسی	165
چەند راستیەك ل دور جیاوازیێن تاکەکەسی	165
گرنگیا دیارکرن و ئاشکراکرنا جیاوازیێن تاکەکەسی	167

ئەگەرێن جیاوازییێن تاکەکەسی	169
پیڤانا جیاوازییێن تاکەکەسی	170
دیاردێن گشتی یێن جیاوازییێن تاکەکەسی	171
جیاوازیا جەستەی و هەستی	171
جیاوازیا هزری و عەقلی	173
کەسێ ژیر و بیرتیژ کی یە؟	175
بیرتیژی چیە؟	176
پیڤانا بیرتیژیێ	176
جیاوازی د ئامادەباشی و شیانان دا	178
جیاوازی د رەفتارێن کومەلایەتی دا	180
بەشێ حەفتێ	
کوم (الجماعة)	183
پێناسا کومێ	184
تایبەتمەندییێن کومێ	184
گرنگیا کومێ بۆ (تاکی و کومێ)	185
بەلگەیێن پیڤانا ئێککرتنا کومێ	187
ئەگەرێن نزیکبوون و دویرکەفتنێ د ناڤا کومێ دا	188
پێگەهاندنا کومەلایەتی (التنشئة الاجماعیة)	189
ئەو فاکتەرێن کارتێکرنێ ل سەر پرۆسەیا پێگەهاندنا کومەلایەتی دکەن	192
روشەنبیری	192
کارتێکرنا خێزانێ	193
کارتێکرنا قوتابخانێ	194
کارتێکرنا هەڤالان	195

دمزکەهێن راکەهاندنێ	196
پەرستکەهـ	197
ئاراستێن دەروونی (الاتجاهات النفسیة)	197
پێناسا ئاراستێن دەروونی	198
ئەگەرێن دروستبوونا ئاراستێن دەروونی	199
کارێ ئاراستەیان	202
پێکهاتێن ئاراستەیان (مکونات الاتجاهات)	203
پێنگاڤێن دروستبوونا ئاراستەیان	204
گوهورینا ئاراستێن دەروونی	205
ئەو ئەگەرێن گوهورینا ئاراستێن دەروونی ب ساناهی د ئێخن	207
ئەو ئەگەرێن گوهورینا ئاراستێن دەرونی ب زەحمەت د ئێخن	207
دەمارگیری	208
بەشێ هەشتێ	
پەیوەندیێن کومەلایەتی	216
چەوانیا دروستبوونا پەیوەندیان دناڤبەرا مەزنان دا	217
نزیکی	218
دووبارە دیتن	219
لێکچوون (التشابە)	220
بالکێشیا جەستەی	222
ئارمزوویێن هەڤبەش	223
شارمزایی	224
بەردەوامبوونا پەیوەندیان دناڤبەرا مەزنان دا	225
بیردۆزێن تایبەت ل دور ئەگەرێن بەردەوامبوونا پەیوەندیان	225

دناڤبەرا مەزنان دا	
بیردۆزا مورستین (قوناغێن پەیوەندیێ)	225
بیردۆزا ئالوگوریا کومەلایەتی	226
بیردۆزا دادپەرومریێ	226
بیردۆزا بایولۆژیا کومەلایەتی	227
رولێ وەکهەڤی و لێکچوونێ د بەردەوامبوونا پەیوەندیان دا	228
تێکچوونا پەیوەندیان دناڤبەرا مەزنان دا	229
بیردۆزێن تایبەت ل دور تێکچوونا پەیوەندیان دناڤبەرا مەزنان دا	229
بیردۆزا (لي 1984)	229
بیردۆزا (دك 1988)	230
بیردۆزا (رازبۆلت1987)	232
بەشێ نەهێ	
کەسایەتی	236
بیردۆزا (فروید)ی	238
بیردۆزا (یونگ)ی	242
بیردۆزا (ئەدلەر)ی	244
بیردۆزا (سکینەر)ی	247
بیردۆزا (لاڤنجەر)ی	249
بیردۆزا رامانێ (ڤیکتور فرانکل)	251
فاکتەرێن دروستبوونا کەسایەتیێ	253
فاکتەرێن جەستەی	253
فاکتەرێن دەرونی	254
فاکتەرێن کومەلایەتی	254

کەسایەتیا ساخلەم	254
بەشێ دەهێ	
ساخلەمیا دەرونی چیە؟	260
رێبازێن ساخلەمیا دەرونی (مناهج الصحة النفسية)	261
رێبازا گەشەیی (المنهج النمائي)	261
رێبازا پارێزکاریکرنێ	261
رێبازا چارەسەرییێ (المنهج العلاجي)	262
تایبەتمەندییێن پرۆسەیا ساخلەمیا دەروونی	262
کەسێ دەروون ساخلەم کی یە؟	263
کەسێ دەروون نەخۆش کی یە؟	264
ململانێیا دەروونی (صراع النفسي) و جورێن وێ	265
بێ ئومێدی و ئەگەرێن وێ	266
شێواز و میکانزمێن بەرگێریا دەروونی	267
شێوازێن هەستی	267
شێوازێن نەستی	269
نەکونجاندن	270
نەکونجاندن و دیاردێن وێ	271
خۆکوشتن	272
بەشێ یازدێ	
نەخۆشییێن دەروونی	278
پێناسا نەخۆشییێن دەروونی	278
ئەگەرێن پەیدابوونا نەخۆشییێن دەروونی	279
ئەگەرێن رێخۆشکەر	279
ئەگەرێن بهێزکەر	279
ئەگەرێن ئێکسەر	279

جورێن نەخۆشییێن دەروونی	280
چەند نموونەك ژ نەخۆشییێن نیۆرۆسس(عصابي)	282
نەئارامی (قلق)	282
پێناسا نەئارامیێ	282
جورێن نەئارامیا دەروونی	283
جیاوازی دناڤبەرا نەئارامی و ترسێ دا	284
ئەگەرێن نەئارامیێ	285
لایەنێن نەئارامیێ	285
خەموکی (الاكتئاب)	286
ئەگەرێن خەموکیێ	287
جورێن خەموکیێ	290
چارەسەریا خەموکیێ	290
وەسواس	291
جورێن هزرا وەسواسی	292
ئەگەرێن نەخۆشیا وەسواسێ	293
چارەسەریا نەخۆشیا وەسواسێ	293
شیزۆفرینیا	294
ئەگەرێن نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ	296
جورێن نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ	296
چارەسەریا شیزۆفرینیایێ	297
پاشڤەمانا عەقلی (التخلف العقلي)	298
ئەگەرێن پاشڤەمانا عەقلی	299
جورێن پاشڤەمانا عەقلی	300
لیستا ژێدەران	303

بەشێ ئێکێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی.

د ئەڤی بەشی دا پێشبینی دهێتەکرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان بلەستڤە بینیت:

زانینا گرنگیا دەروونناسیێ.

- **دیارکرنا پێناسا دەروونناسیێ.**
- **زانینا ئارمانجێن دەروونناسیێ.**
- **دیارکرنا دیرۆکا سەرهلدانا دەروونناسیێ.**
- **زانینا بوارێن دەروونناسیێ.**
- **دیارکرنا ڕێبازێن زانستی ل دەروونناسیێ دا.**

دەروناسی وەکو زانستەکێ پێدڤی

دەروناسی وەکو هەمی زانستێن دیتر یا پێدڤیە هەمی کەس خۆ تێدا شارەزا بکەن، چونکی ئەڤ زانستە بۆ هەمی قوناغێن ژیانا مرۆڤی یا پێدڤی یە و د هەمی باردوخێن ژیانێ دا مفا ژێ دهێتە وەرگرتن، و هەروەسا ئەڤ زانستە ڤەکولینێ ل سەر رەفتارێن مرۆڤی دکەت و ب شێوەیەکێ زانستی بەرسڤا چەندین پرسیارێن تایبەت ب رەفتارێن مرۆڤی د دەت.

هەر وەکو یا ئاشکرایە د بوارێ دەروونی دا چەندین پرسیار هەنە بەردەوام ئەڤ پرسیارە دهێنەکرن و مروڤ بەردەوام بزاڤێ دکەت بەرسڤا ئەوان پرسیاران بدەستڤە بینیت، ژ ئەوان پرسیاران: ئەرێ ژێدەرێ رەفتارا مرۆڤی ژ کیڤە پەیدادبیت ؟ ئەرێ عەقل کونترولێ ل سەر مرۆڤی دکەت یان هەست و سوز؟ ئەرێ مرۆڤ بەندێ حەز و ئارەزووێن خۆیە یان مرۆڤ بونەوەرەکێ ئازادە و د شێت ب ئازادانە بریارێ بدەت؟ چەوا مرۆڤ فێری زانیاریێن نوی دبیت و چ رێك ژبۆ فێربوونێ یا کاریگەرە؟ بوچی د هندەك کاودانان دا هەلچوون (انفعال) بۆ هندەك کەسان دروست دبیت و تۆرەدبن و هندەکێن دیتر د هەمان کاودان دا هیچ جورەکێ هەلچوونی ل دەڤ پەیدا نابیت؟ ئەرێ ئەم دێ شێین کۆنترولا هەلچوونێن خۆ بکەین یان ژی ئەو بەشەکە ژ کەسایەتیا مە و ئەم نەشێن بگوهورین؟ ئەرێ مرۆڤ پێدڤی هەلچوونان هەیە؟ ئەگەر بەرسڤ ب (بەلێ) بیت، تا چ رادە مرۆڤ پێدڤی هەلچوونێ یە؟ بوچی هەست و سوزێن مە ژ کەسەکێ بۆ کەسەکێ دیتر دهێنە گوهورین؟ واتە بوچی مە هندەك کەس خوش دڤێن و هندەك کەسێن دیتر دبنە ئەگەرێ بێزاریا مە؟

بوچی هندەك جاران پەیڤەك دێ بیتە ئەگەر ئەم وەستیانا خۆ هەمیێ ژبیربکەین و ئەم هەست ب دلخوشیێ بکەین؟ بوچی هندەك دیاردێن دەورووبەرێن مە دێ سەرنجا مە ژبۆ لایێ خۆ راکێشیت جوداتر ژ هندەك دیاردێن دیتر؟

ئەرێ هندەك ئەگەرێن تایبەت هەنە وە ل مە بکەن چەند هێمایەك بینە ئەگەر سەرنجا مە زێدەتر ژبۆ لایێ خۆ رابکێشیت پتر ژ هندەك هێمایێن دیتر؟ بوچی ئەم زانیاری و پێزانینان ژبیردکەین و پاشی چەوا بیرا مە دهێتە ئەوان زانیاری و پێزانینان؟ ئەڤ پرسیارە و چەندین پرسیارێن دی دهێنەکرن و زانایێن دەروونی بزاڤێ دکەن بەرسڤەکا زانستی بۆ ئەڤان پرسیاران بدەن، و بۆ ئەڤێ مەبەستێ ژمارەکا بوچوونێن جودا هاتینە هەبوونێ، کو هەر بوچوونەك پشکەکا بەرسڤێ ل دەڤ خۆ د هەلگریت.

داکو ئەم پتر ئەوان تەوەران بزانین ئەوێن دەروونناسی گرنگیێ پێ د دەت ئەم دشێین ب ئەڤی شێوەی دیاربکەین:

1- رەفتارێن مرۆڤی و جورێن وێ.

2- هەلچوون و هەست و سوزێن مرۆڤی.

3- پروسێن عەقلی وەکو ئیدراك و ئاگەهـ و هزرکرن.

4- (بیرتیژی - الذكاء) ب هەمی شێوازێن خۆڤە وەکو شێوازێ کارکرنا شیانێن عەقلی.

5- جیاوازیێن تاکەکەسی.

6- پەیوەندیا تاکی دگەل دەوروبەران و کارتێکرنا دناڤبەرا ئەوان دا.

7- گەشە و وەرارا دەروونی ل قوناغێن جودا جودا دا.

8- ساخلەمیا دەروونی، و کێشە و ئاریشێن دەروونی.

9- لایەنێن پراکتیکی یێن دەروونناسیێ د بوارێ پەروەردەی و ب رێڤەبرن و شەر و هونەر و تاوان و نوژداری دا.

10- لایەنێ داهێنان و پەرەپێدانا تاوانان.

پێناسا دەروونناسیێ :

پەیڤا دەروونناسی ژ پەیڤا (Psychology) هاتیە کو ئەوژی ژ دوو پەیڤان پێك دهێت، Psych رامانا روح یان دەروون دهێت، و پەیڤا Logy رامانا ڤەکولینا زانستی (زانست) دهێت، واتە (Psychology) ب رامانا (زانستێ دەروونی) یان (زانستێ روحی) دهێت.

ئەگەر ئەم تەماشەی ژێدەرێن دەروونناسیێ بکەین دێ چەندین پێناسێن جیاواز بینین، ئەڤ پێناسە دیارترین و سادەترین پێناسەیە ((دەروونناسی ئەو زانستە یێ رەفتارا مرۆڤی د خوینیت)) بەلێ ئەڤ پێناسە بتنێ لایەنەکێ دەروونناسیێ بخۆڤە دگریت، ئەوژی لایەنێ رەفتارا مرۆڤی یە، ژبەر هندێ ئەم نەشێین وەکو پێناسەیەکا گشتگیر پشتبەستنێ ل سەر بکەین.

پشتی پێشکەفتنا زانستێ دەروناسیێ چەندین گوهورانکاری ب سەر پێناسا وێ هاتن و ژ دەرئەنجامێ ئەڤێ چەندێ پێناسێن نوی بۆ دەروناسیێ هاتن ژ ئەوان: دەروناسی <u>((ئەو زانستەیە ڤەکولینێ ل سەر رەفتارا مرۆڤی دکەت کو ئەڤ رەفتارە ژ دەرئەنجامێ تشتێن ئازرێنەر (مثیر) پەیدادبن و ل دویڤ پرۆسێن مەعریفی و ئەزمونان دگەریت))</u> و ئەم د شێن ب ئەڤی شێوەی پێناسا دەروناسیێ دیاربکەین:

دەروناس

<u>زانست</u> / دەروناسی وەکو زانستەکێ دهێتە هژمارتن چونکی شێوەیەکێ رێکخستی ژبۆ تێبینیکرن و وەسفکرن و پێشبینیکرن و شرۆڤەکرنا رەفتاران دهێتە بکاردئینان.

<u>رەفتار</u> / ئەوان هەمی بەرسڤدانان ب خۆڤەدگریت ئەوێن مرۆڤ د کاوداتێن جودا جودا دەربڕینێ ژێ دکەت.

<u>بەرسڤدان</u>/ ژ ئەوان هەمی چالاکیان پێك دهێت ئەوێن ژ دەرئەنجامێ تشتێن ئازرێنەر پەیدادبن، دبیت بەرسڤدان یا لڤینێ بیت یان ئاخفتن یان هەلچوون بیت.

<u>ئازرێنەر</u> / ژ هەمی هوکارێن ناڤخویی و دەرەکی پێك دهێت یان دی بیتە پشتەڤان بۆ چالاکێن مرۆڤی یان ژی دێ چالاکێن مرۆڤی راوەستینیت، ئازرێنەر دوو جورن : 1- دەرەکی 2- ناڤخویی (فسیولوژی – دەروونی).

<u>پرۆسێن عەقلی</u> /: پێك دهێت ژ شیانێن هزری و هەست و سوز و پالدەرێن مرۆڤی، زێدەباری ئەوێ چەندێ کو کەسانێن دیتر ئەڤان پرۆسێن عەقلی نابینن لێ ئەوان د راستیێ دا هەبوونا خۆ هەیە.

نەخشێ ژمارە (1) شرۆڤەکرنا پێناسا دەروناسیێ

ئارمانجێن دەروناسیێ :

وەکو هەمی زانستێن دیتر دەرووناسیێ ژی چار ئارمانجێن سەرەکی هەنە، ئەوژی پێك دهێن ژ:

1- تێگەهشتنا رەفتاریّ و شرۆڤەکرنا ئەویّ/ واتە وەسفکرنا دیاردەیا رەفتارا مرۆڤی ب شێوەیەکیّ هویر، ئەوژی بریّکا پرسیارا (چەوا؟).

2- دەستنیشانکرنا ئەگەران/ واتە ڤەکولینیّ ل سەر ئەگەرێن دروستبوونا دیاردا رەفتاریّ دکەت، ئەوژی بریّکا پرسیارا (بوچی؟).

3- پێشبینیکرن/ واتە ئەم پێشبینیا دەرئەنجامێن ئەڤیّ رەفتاریّ بکەین، دیّ چ هێتە رویدان؟ ئەڤ پێشبینیکرنە ژی دیّ ل سەر بنەمایێ تێگەهشتن و دەستنیشانکرنا ئەگەران بیت.

4- کونترولکرنا رەفتاریّ/ واتە زاڵبوونە ل سەر ئەویّ رەفتاریّ ئەوا ئەم کار ل سەر دکەین و ب شێوەیەکیّ راست و دروست ئاراستەبکەین، بونموونە:

زارۆیەکێ توند و شەرکەر

(عدوانی)

↓

تێگەهشتن: ئەڤ زارۆکە چەوا رەفتارێ دکەت؟ ئەرێ ئەڤ رەفتارێن وی دهێنە هژمارتن ژ رەفتارێن توند و شەرخواز؟

↓

دەستنیشانکرنا ئەگەران: بوچی ئەڤ زارۆکە یێ توند و شەرخوازە؟ ئەرێ باردۆخێ ئەڤی زارۆکی دگەل کەسائێن دەورویەر یێ چەوایە؟ باردوخێ ئابووریێ ئەوی، ئەرێ ئەڤ زارۆکە دچیتە قوتابخانێ؟ ئەرێ ئەوی هەڤالێن توند و شەرکەر هەنە؟

↓

پێشبینیکرن: ئەگەر هات و ئەڤ زارۆکە ل سەر ئەڤێ رەفتارێ یێ بەردەوام بوو و هاریکاریا ئەوی نەهاتەکرن، دێ ل پاشەروژێ چ ب سەرێ ئەوی هێت؟ دێ چەند کارتێکرن ل سەر دەوروبەرێن وی بیت؟

↓

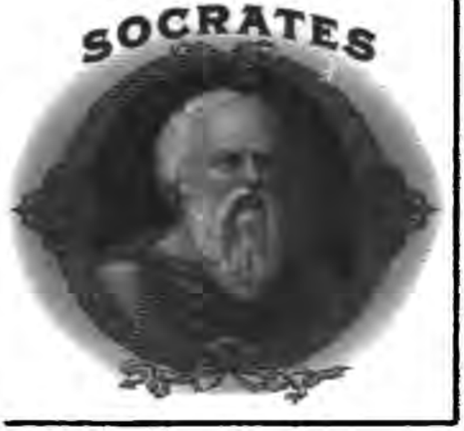
کونترولکرن: چەوا ئەم دێ شێن کونترولێ ل سەر ئەڤێ رەفتارێ کەین؟ پێنگاڤێن چارەسەکرنا ئەڤێ رەفتارێ چنە ئەوکەسێن کو یا پێدڤی ل پرۆسەیا چارەسەرکرنێ دا د هاریکاربن، دێ چەوا زانین ئەڤ رەفتارا خراب یا چارەسەربووی؟

نەخشێ ژمارە (2) نموونەك ل سەر ئارمانجێن دەروونناسیێ

دیرۆکا سەرهلدانا دەرونناسیێ و پێشکەفتنا وێ:

گەشەکرنا دەرونناسیێ د چەند قوناغان دا دەربازبوویە، ئەوژی ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ:

1- ل دەستپێکا سەرهلدانا خۆ دا دەرونناسی وەکو زانستێن دی بەشەك بوو ژ فەلسەفێ و ل دەڤ فەیلەسوفێن یونانی ب زانستێ (روحی) د هاتە هژمارتن، ژ ناڤدارترین فەیلەسوفێن یونانی (سوقرات و ئەفلاتۆن و ئەرستۆ) بوون.



أ- سـوقرات (470 – 399 پ.ز)/ فەیلەسوفەکێ یونانیێ ناڤداربوو، کو فەلسەفە ژ ئەسمانان ئینا سەر رویێ ئەردی، ئەوژی برێکا کوتنا خۆ یا ناڤدار (خۆ بنیاسە)، سوقرات ماموستایێ ئەفلاتۆنی بوو، فەلسەفا وی ب (لاأدري- نازانم گەر) یا بەرنیاسبوو، جهێ ئاماژێ یە کو سوقراتی هیچ بەرهەمەکێ نڤیسای ل دویڤ خۆ نەهێلا بوو، و هەمی ئەو زانیاریێن تایبەت ل سەر ئەڤی فەیلەسوفی ئەو بوون ئەوێن برێکا ئەفلاتونی هاتینە نڤیسین، ئەفلاتۆن ناڤدارترین قوتابیێ وی بوو، ئەوی د پرتۆکا خۆ دا (کومارا ئەفلاتۆنی) ئاماژێ ب سوقراتی د دەت.

ب- ئەفلاتۆن (427 – 347 پ.ز)/ ل دویڤ بوچوونا ئەفلاتۆنی دوو جیهان هەنە (جیهانا نموونەی – جیهانا هەستان)، هەروەسا وی وەسا ددیت کو دەروون و جەستە دوو تشتێن ژێك جیاوازن و هزرێن مرۆڤی کارتێکرنەکا مەزن ل سەر رەفتارا مرۆڤی هەیە، هەروەسا ل دویڤ بوچوونا ئەوی سێ جورێن دەروونی هەنە: (دەروونێ تۆرە،

دەروونێ شەهوانی، دەروونێ عاقل) ئـەڤ هەرسـێ جـورێن دەروونـی ب عەرەبانـەکێ وەسفکریە کو دوو هەسپ ئەڤێ عەرەبانێ رادکێشن، ئەوێ (دەروونێ عاقل) ئەو کەسـە یێ ئەڤێ عەرەبانێ پالددەت، لێ دەروونێ (تۆرە و شەهوانی) ئەو هەردوو هەسپن.

ج- ئەرستۆ (384- 322 پ.ز)/ ل دویڤ بوچوونا ئەرستۆی دەروون و جەسـتە دوو تشتێن ژێك جودا نینن و ب پەیکەرەکێ وەسفا دەروونـی کریـە، جەسـتە ئـەو ماددەیـە ئەوێ پەیکەری ژێ دروست دکەن و وێنێ پەیکەری دەروونـە، دەروونـی ژی سـێ کـار هەنە، برێکا کارێن ئەوان جیاوازی دناڤبەرا ئەوان دا دروست دبیت، ئـەوژی ب ئەڤـی شێوێ ل خوارێ:

1- کارێ خوارنێ (مرۆڤ – گیانەوەر – داروبار و ڕووەك تێدا د بەشدارن).

2- کارێ لڤین و هەستکرنێ (مرۆڤ و گیانەوەر تێدا د بەشدارن).

3- کارێ هزرکرنێ (تایبەتە ب مرۆڤان ڤە).

د- دیکارت (1596 – 1750ز)/ دیکارت ب دامەزرێنەرێ فەلسەفا نوی دهێتە هژمارتن، ئەوی وەسـا دیـت کـو جیـاوازی دناڤبـەرا عـەقل و جەسـتەی دا هەیـە، هەروەسـا ئـەوی جیـاوازی ئێخستە دناڤبەرا رەفتـارا مرۆڤـان و گیانـەوەران، رەفتارا گیانـەوەران وەکـو (کـارێ ئامیرەیـە) لـێ رەفتارا مرۆڤـی دێ ل سـەر هەسـت و سـوز و ئیدراکێ و هەلچوونان بیت، ئەوی وەسـا دیـت کو عەقلێ مرۆڤی بەشەکێ ماددیە دناڤـا مێشـکێ مرۆڤی دا ل ناڤەراستا سەرێ مرۆڤی یـە دبێژنـێ (رژێنەرا صنوبەری)، شێوازێ ڤەکولینا دیکـارتی

ل دەروونناسیێ دا رێبازا هزرکرنا نافخویی (التأمل الباطني) یە.

هـ- داروین (1809 – 1889ز)/ داروینی د بیردوزا خۆ دا ئاماژە ب هەبوونا پەیوەندیەکا بهێز دناڤبەرا مرۆڤی و گیانەوەری دا کریە، ژبەر هندێ برێکا ڤەکولینێ ل سەر رەفتارێن گیانەوەران ئەم د شێین گەلەك رەفتارێن مرۆڤان شرۆڤەبکەین، و ناڤدارترین پرتۆکێن داروینی پرتوکا (اصل الانواع) بوو.

و- ولیەم ڤونت (1832 – 1920ز)/ ب دامەزرێنەرێ دەروونناسیێ دهێتە هژمارتن، ئێکەم تاقیگەها دەروونناسیێ ل زانکۆیا (لایبزک) ل ئەلمانیا دامەزراند، ئەوژی ل سالا 1879ز، و تاقیکرنێن وی ل سەر هەستەوەران و پیڤانا دەمێ ڤەگەراندنێ (زمن الرجع) بوو، واتە ئەو ماوێ پێدڤیە یێ بەرسڤدانا کەسەکێ ژبۆ ئازرێنەرەکێ دەرەکێ (مثير الخارجي).

لایەنێن دەروونناسیێ:

ل دەستپێکا هەبوونا خۆ؛ دەروونناسی وەکو زانستەکێ سەربخۆ ب دەروونناسیا گشتی د هاتە نیاسین، ب شێوەیەکێ گشتی ڤەکولین ل سەر هەمی لایەنێن گرنگ د هاتەکرن، لێ پشتی پێشکەفتنێ زانستێ دەروونی چەندین لق و لایەنێن جیاواز بخۆڤەگرتن، ژبەر هندێ ب (زانستێن دەروونی) هاتە نیاسین، ب شێوەیەکێ گشتی ئەم د شێین دەروونناسیێ ل سەر چەند لایەن وبوارێن جودا جودا دیاربکەین:

ئێکەم : لایەنێن تیوری (النظري):

1- دەروونناسیا گشتی/ ڤەکولینێ ل سەر ئەوان چالاکیان دکەت ئەوێن مروڤ هەمی تێدا هەڤپشك بن وەکو (هزرکرن، فێربوون، هەلچوون (انفعالات)، و ئیدراك)، ب شێوەیەکێ گشتی ل سەر بابەتان د ئاخڤیت و هەر لقەکێ ئەڤی لایەنی لایەنێن دیتر یێن دەروونناسیێ ژێ دروست دبن.

2- دەروونناسیا گەشەکرنێ/ ئەڤ لایەنە ڤەکولینێ ل سەر گەشەیا مروڤی دکەت دگەل تایبەتمەندی و پێدڤیێن هەر قوناغەکێ ژ قوناغێن ژییێ مروڤی، دگەل دەستنیشانکرنا بنەمایێن گەشەکرنێ د ژیانا مروڤی دا، ئەڤ لایەنە ژی ژ ئەڤان بابەتان پێك دهێت:

- دەروونناسیا زاروکی.
- دەروونناسیا سنێلەی.
- دەروونناسیا مەزنان (پێگەهشتیان).
- دەروونناسیا دان عەمران (ناڤسالڤەچوویان).

3- دەروونناسیا کومەلایەتی/ ڤەکولینێ ل سەر پالدەرێن کومەلایەتی یێ تاکی د ناڤا کومەلێ دکەت، و چەوانیا کارلێکرنا (تفاعل)ا تاکی ل سەر کومەلا خو و کومەلێن دیتر، ژ ناڤێ وێ یا دیارە کو دەروونناسیا کومەلایەتی ئەو زانستەیە ڤەکولینێ ل سەر دوو لایانان دکەت ئەوژی: (دەروونناسی) ژ لایەکێ و (کومەلناسی) ژ لایەکێ دیتر.

- دەروونناسیا کومەلایەتی گرنگیێ ب ئەڤان بابەتان د دەت:

- گەشە و وەرارا دەروونی یا کومەلایەتی.
- پێگەهاندنا دەروونیا کومەلایەتی و کارتێکرنا کلتوری ل سەر پێکئینانا کەسایەتیا تاکی.

- كارلێكا كومەلايەتی (تفاعل اجتماعي) و كارتێكرنا تاكی ل سەر كومەلێ و كارتێكرنا كومەلێ ل سەر تاكی.

- ئاراستە و سەركردایەتی و هەڤالینی و دەمارگیری و بها و رایا گشتی.

4- **دەروونناسیا نەسرۆشتیان (نەئاساییان)/** ب شێوەیەكێ گشتی دەروونناسی گرنگییێ ب كەسێن ئاسایی (نورمال) دەت، كو ئەو كەسن ئەوێن زۆرینەیا كومەلگەهێ پێك دئینن، زێدەباری ئەڤێ دڤێت ئەم وێ چەندێ ژبیرنەكەین كو هەمی كەس نە د ئاسایی نە، بەلكو كەسێن نەئاسایی ژی هەنە، رێژەیا ئەوان د ناڤا كومەلگەهێ دا نزیكی (10%) و دبێژنە ئەڤان كەسان مرۆڤێن نەسروشتی (نەئاسایی)، واتە ئەو ژ كەسێن ئاسایی د جیاوازن، ئەڤ جیاوازیا ئەوان ل سەر دوو جوران دهێتە دابەشكرن:

أ- شیان و هێز و زیرەكیا ئەڤان كەسان ژ رێژەیا كەسێن ئاسایی بلندتر و پترە، (دەروونناسیا بەهرەداران) گرنگیێ ب ئەڤان كەسان د دەت و پرۆگرامەكێ تایبەت بۆ ئەڤان جورە كەسان د دانیت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە داكو بشێن ب باشترین شێوە سود و مفای ژ ئەڤان جورە كەسان وەربگرن.

ب- ئەو كەسێن هێز و شیان و زیرەكی یا ئەوان ژ ریژا كەسێن ئاسایی كێمتر بیت و (دەروونناسیا نەخۆش و پەككەفتیان) گرنگیێ ب ئەڤان جورە كەسان د دەت، و دبیت كەڕ و لاڵ و كێم ئەندامان بخۆڤە بگریت، دبێژنە ئەڤان جورە كەسان (خودان پێدڤیێن تایبەت).

5- دەروونناسيا زمانی/ زانايێن دەروونی گرنگيێ ب ئاخفتنێن مرۆڤی د دەن چونكی زمان رێكەكا پەيوەنديێ يە دناڤبەرا مرۆڤان دا، ب ئەڤێ رێكێ (رێكا زمانی) زانياری و هەلچوون و هەست و سوز دهێنە ڤەگوهاستن، ئەڤ بوارێ دەروونناسيێ گرنگيێ ب ئەڤان لايەنان د دەت:

- ڤەكولينێ ل سەر پەيڤان ل قوناغێن ژيێ مرۆڤی دا دكەت.

- ڤەكولينێ ل سەر زمانێ هەلچوونان دكەت و زانينا لايەنێ هەلچوونی يێ پەيڤان.

- ڤەكولينێ ل سەر شێوازێ ئەوان پەيوەنديان دكەت ئەوێن برێكا زمانی (ئاخفتنێ) دروست دبن، هەروەسا گرنگيێ ب چەوانيا بهێزبوونا ئەڤان پەيوەنديان دكەت.

دووەم / لايەنێن پراكتيكی (التطبيقي) :

1- دەروونناسيا پەروەردەيی/ بەشەكە ژ بەشێن پراكتيكی يێن دەروونناسيێ، بزاڤێ دكەت ئەوان كاودانانێن جياواز ئەوێن د ناڤا قوتابخانێ و پۆلێ دا شرۆڤەبكەت، و ڤەكولينێ ل سەر رويدانا پولێ دا بكەت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ يە داكو زورترين زانياری و پێزانينان بدەتە ماموستای تاكو بشێت ب باشترين شێوە پرۆسێسا فێركرنێ ب سەركەفتيانە ئەنجام بدەت.

واتە ئەڤ لايەنێ دەروونناسيێ گرنگيێ ب ئەوێ رەفتارا مرۆڤی ددەت ئەوا ل چارچوڤێ قوتابخانێ و پرۆسێسا فێركربوونێ دا، هەروەسا گرنگيێ د دەتە جياوازيا شيانێن مرۆڤی د بوارێ فێربوونێ دا و پيڤان و

هەلسەنگاندن و شیانێن فێربوونێ و چەوانیا ئەنجامدانا تاقیکرنان، ئەڤی زانستی باوەری ب وێ بوچوونێ هەیە ئەوا دبێژیت: " مەرج نینە زانایەکێ سەرکەفتی ببیتە ماموستایەکێ سەرکەفتی " چونکی پرۆسەیا فێکربوونێ ژ پێنج رەگەزان پێك دهێت، ئەوژی:

1- ماموستا: کەسایەتیا ئەوی و ڕادێ زانیاریێن وی.

2- شێوازێ وانەگوتنێ: ڕادێ گونجاندنێ.

3- قوتابی: ساخلەت و قوناغێن ژییێ وی.

4- بابەت: ناڤەرۆکا بابەتێن زانستی ئەوێن ژبۆ قوتابیان دهێتە گوتن.

5- جهـ: واتە جهێ ئەنجامدانا پرۆسێسا فێرکرنێ.

2- دەروونناسیا فسیولوژی/ ئەڤ لایەنە گرنگیێ د دەتە پەیوەندیا دناڤبەرا (دەروون و جەستەی) دا، واتە ڤەکولینێ ل سەر پەیوەندیێن دناڤبەرا پرۆسێن عەقلی و هەلچوون و رەفتاران دکەت، زێدەباری گرنگیدانا ئەوێ بۆ وان گوهورانکاریێن بایولوژی یێن مرۆڤی، ئەڤ بوارە گرنگیێ ب ئەڤان لایەنان د دەت:

- پێکهاتەیا کوئەندامێ دەماری و چەوانیا کارکرنا وێ.

- هەستەوەرێن مرۆڤی، پروسا وەرگرتن و هنارتنا زانیاریان برێکا هەستەوەران و جەوانیا زانین و تێگەهشتنێ و ئیدراکێ.

-رژێنەر (غدد) و کارتێکرنا ئەوان ل سەر هەلچوونان (انفعالات)ا.

3- دەروناسیا پیشەسازی/ ئەڤ لایەنە بزاڤێ دکەت ڤەکولینێ ل سەر دەروونێ تاکی بکەت ل بوارێ کارکرنێ دا، هەروەسا گرنگیێ د دەتە جەوانیا کارکرنێ و بەرەڤ پێشبرنا بەرهەمهێنانێ ژلایێ چەنداتی و چەوانیێ ڤە، هەروەسا گرنگیێ د دەتە وێ چەندێ کا چەوا کرێکار ل دەمێ کاری دا یێ بەختەوەربیت، ئەڤ بەشێ دەروناسیێ گرنگیێ ب ئەڤان لایەنێن ل خوارێ د دەت:

- شرۆڤەکرنا پێکهاتەیا کاران و زانینا پێدڤیان ژلایێ رەفتاری و تێگەهشتنێ ڤە، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە داکو شیانێن گونجای بۆ هەر بەشەکێ ژ بەشێن کاری پەیدا بکەت.

- ڤەکولینێ ل سەر هەلچوونێن کارکەران دکەت دگەل زانینا شیانێن ئەوان یێن عەقلی، ئەوژی ب مەبەستا ئەوێ چەندێ یە داکو هەر کەسەکێ ل دویڤ شیانێن وی ئاراستە بکەت.

- ڤەکولینێ ل سەر چەوانیا گەشەکرن و بهێزکرنا پالدەرێ کاری دکەت و پێکولان دکەت پەیوەندیێن مرۆڤایەتی دناڤبەرا کرێکاران بهێزبکەت.

4- دەروونناسیا شەری/ ئەڤ لایەنە کرنگیێ د دەتە رەفتارێن تاکی ل دەمێ شەری دا و چەوانیا خۆ ئامادەکرنێ بۆ شەری و بەرزکرنا ورەیا تاکەکەسی، ئەڤ بەشێ دەروونناسیێ کرنگیێ د دەتە ئەڤان بابەتان:

- هوکارێن بلندکرنا ورەیا شەرڤانان ل دەمێ شەر و ئاشتیێ دا.

- شێوازێ شەرێ دەروونی، و چەوانیا بەلاڤکرنا پرۆپاگندان.

- هەروەسا کرنگیێ د دەتە چەوانیا پاراستنا شەرڤانان ژبێزاریا دەروونی ل دەمێ شەری دا.

ئەم شێن بێژین دەروونناسی زانستەکە گەلەك لایەنان دا مفا ژێ دهێتە وەرگرتن، زێلەبارێ ئەڤێ چەندێ ژی ئەڤ زانستە بەردەوام د گەشەکرن و پێشکەفتنێ دایە و چەندین بەشێن دیتر ژێ دروستبوینە، ب شێوەیەکێ گشتی ئەم د شێن بەش و لایەنێن دەروونناسیێ ل سەر دوو لقێن سەرەکی دابەش بکەین و هەر لقەکێ ئەڤان لقان ژ چەندین بەشان پێك دهێت و د ئەڤی نەخشێ ل خوارێ دا ئەم دێ چەند بەشێن دەروونناسیێ دیارکەین:

لایەنێن دەرونناسییێ

لایەنێن تیوری (نظري)

1. دەوونناسیا گەشەکرنێ
2. دەرونناسیا کومەلایەتی
3. دەرونناسیا نەسروشتی (نەئاسای)
4. دەرونناسیا زمانی
5. دەرونناسیا گیانەوەران
6. جیاوازیێن تاکەکەسی
7. دەرونناسیا بەراوردی (مقارنة)
8. دەرونناسیا فەلسەفی
9. دەرونناسیا گشتی

لایەنێن پراکتیکی (عملي)

1. دەرونناسیا پەروەردەیی
2. دەرونناسیا فسیولوژی
3. دەرونناسیا پیشەسازی
4. دەرونناسیا چارەسەریێ
5. دەرونناسیا راوێژکاری (ارشادي)
6. دەرونناسیا تاوان و دادپەروەری
7. دەرونناسیا شەری
8. دەرونناسیا برێڤەبرنێ
9. دەرونناسیا بازرگانی

نەخشێ ژمارە (3) لایەنێن دەروونناسیێ

قوتابخانێن دەروونناسییێ:

دیرۆکا پێشکەفتنا دەروونناسییێ دا وەکو زانستەکێ سەربخۆ بتایبەتی ل دەمێ ژ فەلسەفێ جودا بووی چەندین قوتابخانە د ناڤا دەروونناسیێ دا پەیدابوون، و ب درێژاهیا دیرۆکا دەروونناسییێ گوهورانکاری ب سەر ئەڤان قوتابخانان دا هات، و زانایان بیروبوچوونێن نوی دیارکرن، و بزاڤکرن نویاتیێ بێخنە ناڤا بیردۆزێن دەروونناسییێ دا، ب شێوەیەکێ گشتی قوتابخانێن دەروونناسیێ پێکهاتینە ژ قوتابخانێن (رەفتاری – مەبەستدار – شرۆڤەکرنا دەروونی - مەعریفی – مرۆڤایەتی – جشتالْت).

1- قوتابخانا رەفتاری/ زانایێن ئەڤێ قوتابخانێ (ئیڤان پاڤلوڤ، جون واتسۆن، سکینەر)، بوچوونا ئەڤێ رێبازێ ئەوە کو رەفتارێن مرۆڤی (بونەوەری) د میکانیکی نە، ئەوان وەسا دیت ئەگەر مە بڤێت رەفتارێن مرۆڤی شرۆڤەبکەین دڤێت ئەم پەنایێ ببەینە ئازرێنەران، کو ئەڤ ئازرێنەرە ل دەوروبەرێن مرۆڤی رویددەن، نەکو ئەم پەنایێ ببەینە رویداتێن ناخێ مرۆڤی (نافخویا مرۆڤی)، زانا (جون واتسۆن)

ئێکەم کەس بوو ئاماژە ب گرنگیا رەفتارا مرۆڤی یا دەرەکی دای و ئەوی گوتنەکا ناڤدار هەیە دەمێ دبێژیت: " دەهـ زارۆکێن ساخلەم بدەنە فمن، ئەز دێ ب حەزا خۆ شێم ئەوان کەمە نوژدار یان پارێزەر یان دزیکەر". واتسۆنی باوەری هەبوو کو مرۆڤ ئێخسیرێ خیبراتێن خۆ یێن رابردووی نینە، واتە یاسایا ئەڤێ رێبازێ بریتی یە ژ ((هەر ئازرێنەرەکێ دێ بەرسڤدانا خۆ هەبیت)).

ئاژرێنەر (مثير)	←	بەرسڤدان (الاستجابة)

2- قوتابخانا مەبەستدار (غرضية)/ دامەزرێنەرێ ئەڤێ قوتابخانێ زانا (ماكدوگال 1871 – 1938ز) بوو، ئەڤ قوتابخانە د وێ باوەرێ دابوو كو هەر رەفتارەكا مرۆڤی یان گیانەوەری بهێتە رویدان ئەوێ رەفتارێ مەبەستەكا بۆ هەی، واتە رەفتارا مرۆڤی دهێتە ئاراستەكرن ژبۆ جێبەجێكرن و بدەستڤەئینانا مەبەستەكێ.

3- قوتابخانا شرۆڤەكرنا دەروونی (التحليل النفسي)؛ زانا (سێگموند فروید 1856 – 1939ز) دامەزرێنەرێ ئەڤێ قوتابخانێ یە، ل سالا (1900ز) بیردۆزا خۆ ئاشكراكر، ناڤدارترین پرتۆكا وی (ڕاڤەكرنا خەونان)بوو، ئەڤێ پرتۆكێ ناڤداریەكا مەزن هەبوو، هزر و بوچوونێن فرویدی دەربارەی خەونان و پرۆسێن عەقلی بونە جهێ هەڤركی و دوبەرەكیەكا مەزن د ناڤا ناڤەندێن زانستی دا، فرویدی جەخت ل سەر پالدەرێن سەرەكی (الدوافع الاساسية) دكر كو ئەوژی پالدەرێ (ژیان و مرنێ) بوو، فرویدی تەكەز ل سەر سێ بابەتان كر، ئەوژی ((پێنج سالێن دەستپێكا ژییێ مرۆڤی – هێزا نەستی (قوة اللاشعور) – سێكس)، فرویدی وەسا د دیت كو ئەڤ هەرسێ بابەتە كارتێكرنەكا مەزن ل سەر دروستبوونا كەسایەتیا مرۆڤی دكەن.

4- قوتابخانا مەعریفی/ دامەزرێنەرێ ئەوێ (جان بیاجێ 1896 – 1980ز)، و (برۆنەر 1915 – 2016ز) بوون، ئەڤێ قوتابخانێ گرنگی ب كردار و پرۆسێن عەقلی د دا وەكو ئاگەهێ (الانتباه) بۆ دەوروبەران و ئیدراكێ و بیرئینان و

ژبیرکرنێ و چەوانیا سەرەدەریکرنێ دگەل زانیاریان، زانا (بیاجێ) وەسا د دیت کو ئەگەر مرۆڤی شیانێن زانین و تێگەهشتنا چالاکیێن مێشکێ خۆ هەبن ئەوی دەمی مرۆڤ دێ شێت هزرکرنێ د هزرکرنێ دا کەت (التفكير في التفكير)، واتە دێ شێت شیانێن خۆ یێن هزرکرنێ گەهینیتە ئاستەکێ بلندتر، و دێ ئەوی دەمی مرۆڤی شیانێن هزرکرنا رەخنەگران (التفكير الناقد) هەبیت.

5- قوتابخانا مرۆڤایەتی (الانسانية)/ زانا (ئەبراهام ماسلۆ 1908 – 1970ز) و (روجەرز 1902 – 1987ز) دامەزرێنەرێن ئەڤێ قوتابخانێ بوون، ژبەرکو دەروونناسیێ ژبۆ شرۆڤەکرنا رەفتارا مرۆڤی گرنگی ب لایەنێن نێگەتیڤ د دان ژبەر هندێ بزاڤەك بناڤێ (بزاڤا مروڤایەتی) د ناڤا دەروونناسیێ دا پەیدابوو، ئەڤێ رێبازێ وەسا د دیت کو مرۆڤی شیانێن کونترولکرنا ژیانا خۆ هەنە، چونکی مرۆڤ بەندێ کاودانێن دەرەکی و حەزێن سێکسی و نەستی (اللاشعوري) و شەرخوازیێ نینە، مرۆڤ دشێت برێکا هندەك بهایان بژیت و مرۆڤ ژبۆ دەستنشانکرنا چارەنڤیسێ خۆ یێ ئازادە.

6- قوتابخانا جشتاڵت/ پەیڤا (جشتاڵت) پەیڤەکا ئەلمانی یە ب رامانا (شێوەیێ گشتی) دهێت، سەرهلدانا ئەڤێ قوتابخانێ وەکو رەخنەیەکێ بوو ل سەر زێدەرۆوییا زانایێن (قوتابخانا رەفتاری) ژ دابەشکرن و پرت پرتکرنا دیاردەیان بۆ چەند دیاردەیێن هویرتر، زانایێن ئەڤێ قوتابخانێ (فرتێمەر – کوفکا – کوهلەر) بوون.

قوتابخانا جشتاڵت وەكو بزاڤەكا بهێـز سـەرهلدا و ل دوومـاهیكێ كـارتێكرن ل سەر قوتابخانێن ئەمریكی كر.

ئەڤ قوتابخانەیە ل دەستپێكا سەدێ بیستێ پەیدابوو، مێژوونڤێس وەسا دبینن كـو سـەرهلدان و پەیـدابوونا ئەڤـێ قوتابخـانێ یـا گرێدایـە ب بەرهـەمێن زانـا (مـاكس فرتێمـەر)ی ڤـە، ڤـەكولینێن ئەڤـی زانـای ل سـالا 1912ز دەربـارەی (لڤاندنا دیار) پێكهـاتبوون ژ ئەوێ لڤینا دیار ئـەوا ئـەم دبینـین لـێ د راستیا خۆ دا هیچ لڤاندنـەك نینـە. قوتابخانا جشتاڵت سەبارەت بابەتێ (ئیـدراكێ) بوچـوونێن تایبـەت هـەبوون، ئـەوان دگـوت شـێوەیێ گشـتی ژ بەشـێن خـۆ مـەزنترە، بونموونـە ئەگـەر ئـەم تەماشـەی

وێنەیێ لڤینا رۆناهیێ بكـەین دێ بینـین وێنەیـەكێ دلڤیـت، لـێ د راسـتیێ دا ئـەو ژ ئەگەری ڤەمراندن و هەلكرنا سەدان گلوپایە، لەزاتیا هەلكرن و ڤەمراندنا گلۆپان دبیتـە ئەگەر ئەم ب شێوەیەكێ شاش ب لڤینان وێنان بگەهین.

ژ بوچوونێن سەرەكی یێن ئەڤێ قوتابخانێ ئەوە كو بەردەوام سەرجەمێ گشـتی ژ بەشێن خۆ مەزنترە، بونموونە (پێكهاتا ئاڤێ مەزنترە ژ $O + H2$).

رێباز و میتودێن ڤەكولینان د زانستێ دەروونناسیێ دا:

- رێباز و میتودێن زانستی چیە؟ مەرجێن وێ:

بەری ئەم رێباز و میتودێن زانستی شرۆڤەبكەین دڤێت ئەم بزانین پەیڤا (رێـباز – میتود) چ دگەهینیت:

رێباز (منهج – میتود) بریتی یە (ژ ئەوان رێکا یێن کو ڤەکولەر ژبۆ بەرسڤدانا سێ پرسیاران پێ رادبیت) ئەوژی:

1- چ رویددەت؟

2- چەوا دهێتە رویدان؟

3- بوچی دهێتە رویدان؟

رێبازێن زانستی چەندین پێناسێن جیاواز هەنە ژ ئەوان ((رێباز (منهج) بریتیە ژ مەعریفەکا رێکخستی بۆ جورێن دیاردەیێن دیارکری ئەوژی ب مەبەستا گەهشتنا هندەك یاسا و بنەمایێن گشتی دهێتە رێکخستن و کومڤەکرن، ئەوژی ژبۆ راڤەکرن و پێشبینیکرن و کونترۆلکرنا دیاردان)).

- رێبازێن زانستی ژمارەکا مەرجان هەنە، ژ ئەوان:

1- پێدڤی یە یا ب رێك و پێك بیت و ل سەر بنەمایێ پلانـدانان و تومارکرن و وەسفکرنەکا هویر یا رەفتارێ بیت.

2- پێدڤیە یا بابەتی (موضوعي) بیت، واتە نەکەڤیتە ژێر کارتێکرنا حەز و هەست و سوزێن ڤەکولەری.

3- د ئێك حالەت دا نابیت ئەم پەنایێ ببەینە گشتگیرکرنێ (التعميم)ێ.

- سود و مفایێن چەند رێبازێن زانستی:

چونکی دیاردێن دەروونی گەلەکن ژبەر هندێ چەندین میتودێن جودا جودا پەیدابوون داکو ئەڤان دیاردان شرۆڤەبکەن، و هەبوونا ژمارەکا رێبازێن جیاواز مفایێ خۆ هەیە، ئەوژی:

1- هندی رێبازێن زانستی ژبۆ دیاردێن دەروونی گەلەك بن ئەوی دەمی ئەم دێ شێن گەلەك كاران ل سەر ئەنجام بدەین.

2- هندەك رێباز دبنە جهێ رەخنەگرتنێ بۆ هندەك رێبازێن دیتر، ب ئەڤی شێوەی كارتێكرنا حەز و هەست و سوزێن مە دێ ل سەر كارێ زانستی كێم بیت.

3- گەلەك جاران میتودێن جیاواز ژبۆ شرۆڤەكرنا دیاردەیەكێ هاریكاریا هەڤدوو دكەن، ئەوژی برێكا ئالوگوریا زانیاریان.

- میتود و رێبازا هزركرنا نافخوی (التأمل الباطني):

ئەڤ رێبازا ڤەكولینێ ژلایێ دەروونناسێ ئەمریكی (ولیەم جێمس)ی ڤە هاتیە دانان، كو پێكهاتیە ژ هزركرنا مرۆڤی د ناخێ خۆ دا ژ ناڤا هەستێن مرۆڤی دا، یان پێكهاتیە ژ تێبینیكرنا كەسی بۆ ئەوان تشتان ئەوێن د ناخێ مرۆڤی دا رویددەن، وەكو شارەزاییا هەستی یان ژیری یان هەلچوونی، ئەوژی ب ئارمانجا وەسفكرنا ئەوان حالەتانە ئەوێن تێدا دەربازدبیت و شرۆڤەدكەت.

سادەترین جورێ ئەڤێ رێبازێ ئەوە دەمێ مرۆڤ وەسفا بێزاری و نەئارامیا خۆ ژبۆ كەسەكێ دكەت.

- ژمارەكا رەخنان ل ئەڤێ رێبازا ڤەكولینێ هاتنە گرتن:

أ- ئەڤ رێبازە شێوازەكێ تایبەتی یێ خودەیی (ذاتي)یە بۆ كەسی ب خۆ د زڤریت، ژبەر هندێ ب شێوازەكێ بابەتی ناهێتە هژمارتن، و دەرئەنجامێن ئەوێ ژكەسەكێ بۆ كەسەكێ دیتر دهێتە گوهورین.

ب- ئەم نەشێن ئەڤێ رێبازا ڤەکولینێ ل سەر زارۆکان و ئەو کەسێن پاشڤەمانا مێشکی هەین بکاربینین.

ت- تاکەکەس دێ د جیاوازبن ب رێکا جیاوازیا شیان و زمانێ ئەوان.

پ- هەلچوونێن مرۆڤی تەمام نابن دەمێ مرۆڤی دڤێت رامان و دەربرینێ ژ هەلچوونێن خۆ بکەت.

دگەل ئەڤێ چەندێ ژی ئەڤێ رێبازا ڤەکولینێ مفایێن خۆ هەنە، ئەم دێ شێین دگەل ئەوان کەسان بکارئینین ئەوێن ئامادەباشی ژبۆ هاریکاریا کارێ زانستی هەی.

- رێبازا دویڤچوونێ (ڤەکولینا درێژخایەن و ڤەکولینا پانی):

ئەڤ رێبازە ژبۆ دویڤچوونا گەشەیا زمانی و زیرەکیێ بکاردهێت، زانا (بیاجێ) ئەڤ رێبازە بکاردئینا دەمێ ڤەکولین ل سەر گەشە وەرارا عەقلێ زارۆکان کری، و نزیکی (22) سالان کار ل سەر گەشەیا عەقلێ دوو زارۆکان دکر هەتا ئەڤ زارۆکە مەزن بووین، ئەڤ رێبازە ژی دبیتە دوو جور:

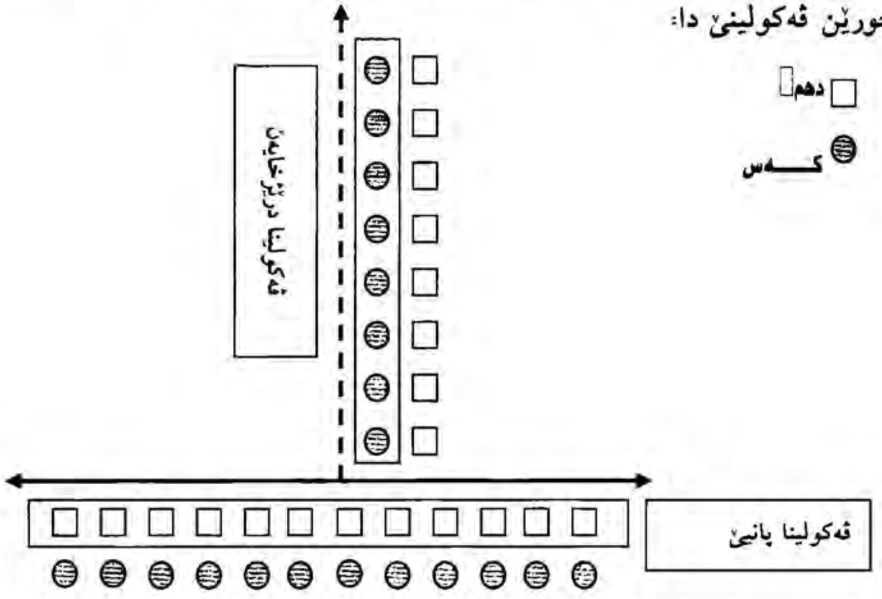
ئێکەم / ڤەکولینا درێژخایەن:

پێك دهێت ژ ئەوێ ڤەکولینێ کو تێدا تاکەکەسەك یان گروپەکێ کەسان دبنە بابەتێ ڤەکولینێ، ژبۆ ڤەکولینا ئەوان چەند بابەتێن دیارکری دهێنە دەستنیشانکرن ئەوژی ل دەمەکێ دیارکری دا ڤەکولەر ل سەر گوهورانکاریان کاردکەت.

دووەم / ڤەکولینا پانیێ:

ئەڤ رێکە دێ د ئێك دەم دا ڤەکولینێ ل سەر چەند گرۆپان دا کەت کو ژییێ ئەوان ژێك جیاوازە.

ئەم د شێن برێکا ئەڤی خشتێ ل خوارێ جیاوازیێ بێخینە دناڤبەرا ئەڤان هەردوو جورێن ڤەکولینێ دا:



خشتێ ژمارە(4) جیاوازیا دناڤبەرا ڤەکولینا درێژخایەن و پانیێ دا

- میتود و رێبازا تێبینیکرنێ:

ئەڤ رێبازا ڤەکولینێ پێک دهێت ژ تێبینیکرنا رەفتارا مرۆڤی و چەوانیا رویدانا ئەڤێ رویدانێ د باردوخەکێ سرۆشتی دا، ژ نموونێن ئەڤێ رێبازێ ((تێبینیکرنا رەفتارا گیانەوەران یان تێبینیکرنا گەشەیا زمانێ زارۆکی یان تێبینیکرنا هەلچوونا قوتابی دەمێ ل بابەتەکێ خواندنێ دا شکەستنێ دئینیت و دەرنەچیت)).

داکو ئەڤ رێبازە ب سەرکەفتیانە بهێتە ئەنجام دان پێدڤیە ڤەکۆلەر یێ ڕاهێنان دای بیت ل سەر تێبینکرنا زانستی ب شێوەیەکێ هویر.

د ئەڤێ رێبازا ڤەکولینێ دا ڤەکۆلەر دێ رابیت ئەوان دیاردان تومارکەت ئەوێن ئەو د رەفتارا کەسی دا یا رویدانەکێ دا دبینیت، و شێوازێ تومارکرنێ دێ ب نڤیسینێ بیت یان دێ ب ئامیرەکێ تایبەت بیت، یا باشتر ئەوە ژ ڤەکۆلەرەکێ پتر تێبینیا هەمان دیاردێ (رەفتارێ) بکەت داکو زانیاری و پێزانینێن بابەتی بدەست بکەڤن.

- تایبەتمەندیێن ئەڤێ رێبازا ڤەکولینێ:

1- تێبینیەکا ئارمانجدارە بۆ کارەکێ زانستی.

2- ل دویڤ دیزاینا کاری یێ رێکخستی یە.

3- ئەو تێبینیا دهێتە تومارکرن ب ئامیرەکێ دەنگی یان ڤیدیویەکێ دێ هویرتر بیت، چونکی دێ مە ئەو دەلیڤە هەبیت ئەم چەندین جاران دووبارە بکەین.

4- دبیت هەمان تێبینی ل دەمەکێ دیتردا بۆ هەمان دیاردە دووبارە بکەین.

- میتود و رێبازا کلینیکی:

ئەڤ رێبازا ڤەکولینێ بۆ دەستنیشانکرنا ئەوان کەسان دهیتە بکارئینان ئەوێن توشی تێکچوونێن دەروونی (اضطرابات النفسية) دبن یان بۆ ئەوان کەسانە ئەوێن ئاریشێن

خێزانی هەبن یان هەر ئاریشەکا دیتر هەبیت، ئەڤجا چ د لایەنێ کارکرنێ دا بیت یان لایەنێ خواندنێ بیت.

ئەڤ ڤەکولینە دێ برێکا مێژوو و رابردوویێ کەسی بیت یان ژی دێ برێکا ڤەکولینا حالەتێ وی بیت، ئەوژی برێکا کومڤەکرنا زانیاریان ل سەر مێژوویا ساخلەمیا ئەوی کەسی و خێزانا وی، د ئەڤێ ڤەکولینێ دا ئاریشە دێ هێنە دەستنیشانکرن و دێ بزاڤا چارەسەرکرنا ئەڤان ئاریشان هێتەکرن.

- رێبازا تاقیکرنێ (المنهج التجريبي):

ئەڤ رێبازە یا گرێدایە ب پەیڤا (کارتێکرنێ) واتە کارتێکرنا گوراوەکێ (متغير)ەکێ ل سەر گوراوەکێ دیتر، د ئەڤێ رێبازا ڤەکولینێ دا ڤەکولەر د شێت کونترولێ ل سەر ئەوان ئەگەران بکەت ئەوێن کارتێکرنێ ل سەر رەفتارا وی کەسی دکەن ئەوێ دکەڤیتە ژێر ڤەکولینێ و تاقیکرنێ دا، ئەڤێ رێبازێ شیانێن ئاشکراکرنا ئەوان پەیوەندیان هەیە ئەوێ دکەڤنە دناڤبەرا هوکار و دەرئەنجامان دا، د ئەڤێ ڤەکولینێ دا دوو گرۆپ هەنە ئێك ژ ئەوان یێ جێگیرە و گرۆپێ دیتر تاقیکرن ل سەر دهێتە کرن.

- ئەڤ رێبازا ڤەکولینێ پشتبەستنێ ل سەر چەند خالان دکەت:

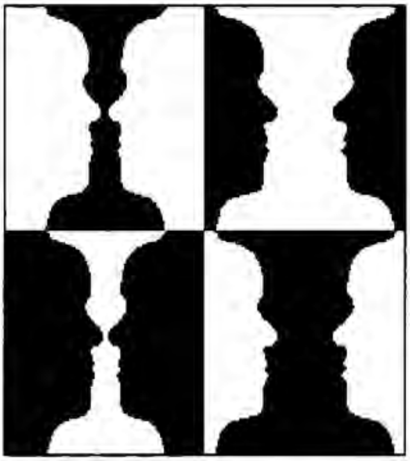
1- ڤەکولینێ ل سەر هوکارێن دەرەکی و ئازرێنەران (مثیرات)ا و پالدەران و بەربەستان دکەت، وەك روناهی و دەنگ و کەش و هەوا، ئەڤان کارتێکرنێن خۆ ل سەر رەفتارێن مرۆڤی هەنە.

2- ڤەکولین دەربارەی هوکارێن نافخوی (ناخێ مرۆڤی) کو ئەو ژی کارتێکرنێ ل سەر ئەوان کەسان دکەن ئەوێن دکەڤنە ژێر تاقیکرنێ دا.

- نموونا ڤەکۆلینا رێبازا تاقیکرنێ ل دەروناسیێ دا:

((کارتێکرنێ دەنگا (خەبسێ) ل سەر ئاستێ تێگەهشتنا قوتابی))
((کارتێکرنا فلمێن توندوتیژ ل سەر رەفتارا توند ل دەڤ زارۆکی))
((کارتێکرنا کەش و هەوای ل سەر ئیدراکا مرۆڤی)

بەشێ دووێ



ئارمانجێن ئەڤی بەشی

د ئـــەڤـی بەشـــی دا پێشـــبینی دهێتـــەکرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان بدەستڤە بینیت؛

- زانینا گرنگیا پرۆسەیا هەستکرنێ.
- زانینـا گرنگیـا ئاگـەهیێ (الانتبـاه)ێ و زانـین و تێگەهشـتنا هەسـتی (الادراك الحسي).
- فێربوونا جورێن ئاگەهیێ.
- زانینـــا ئـــەوان ئەگـــەران ئـــەوێن کـــارتێکرنێ ل ســـەر ئاگـــەهیا مرۆڤـــی دکەن.

هەستەوەر و ئێدراکا هەستەوەران:

ئەوی دەمی هەستکرن (الاحساس) دەستپێدکەت دەمێ ئەڤ هەستەوەرە دهێنە ئازراندن ب ئازراندنەکا دەرەکی یان نافخویی، و کارتێکرنا فسیولوژی دەستپێدکەت و مرۆڤ هەست ب تشتان دکەت و ئاگەهـ ژ جیهانا دەرەکی و نافخوی دبیت.

ژبەر هندێ ئەم دشێین بێژین هەستکرن ب سادەترین پرۆسەیا دەروونی دهێتە هژمارتن، کو ژ ئەنجامێ کارتێکرنا تشتان و دیاردێن جیهانا دەرەکی و نافخوی دروست دبیت و رەنگڤەدانێ ل سەر مرۆڤی دکەت.

پرۆسەیا هەستکرنێ ل دەڤ مرۆڤی ب رێکا کوئەندامێ دەماری (الجهاز العصبي) پەیدادبیت و ملیونەها (دەمارەخانە) ل دەڤ مرۆڤی هەنە، کو یا بە رنیاسە ب (نیورۆسس) کو بەشێ هەرە زۆر یێ ئەوان د مێشکێ مرۆڤی دا کوم دبن، و ئەرکێ سەرەکیێ ئەڤان دەمارەخانەیان ڤەگوهاستنا هێمایا و نامێن دەمارینە کو ژ ئەنجامێ ئازرێنەرێن دەرەکی (مثيرات الخارجية) دروست دبیت، ئەوژی ژبۆ وێ چەندێ یە کو سەرەدەری دگەل بهێتەکرن و بەرسڤ و رەفتارا گونجای بۆ بهێتەکرن.

دەروازەیا هەستکرنێ:

دەمی بەحسێ هەستکرنێ دهێتەکرن وی دەمی پرسیارەك دهێتە ئازراندن ئەوژی: ئەرێ مرۆڤی شیانێن هەستکرنا هەمی ئازرێنەرێن دەوروبەر هەیە؟ بەرسڤا ئەڤێ

پرسیارێ دێ ب (نەخێر) بیت، ئەگەرێ ئەوێ ژی بۆ تایبەتمەندیا هەستەوەرێن مرۆڤی د ژڤریتەڤە چونکی ئەڤ هەستەوەرە نەشێن هەمی هێما و نامەیێن دەرەکی وەربگرن کو ژ ئەنجامێ ئازرێنەران دروست دبیت، داکو هەر بەشەکێ هەستەوەرێن مرۆڤی هەست ب ئازراندنێ بکەت پێدڤی یە توندیا ئەڤی ئازرێنەری بگەهیتە ئاستەکێ کو دهێتە ناڤکرن ب (عتبة الاحساس)، واتە ئەم دشێت بێژین (پایەی هەست) کو ئەڤە کێمترین رێژەیە ژ ئازراندنێ داکو هەستێن مرۆڤی هەست ب ئەڤی ئازرێنەری بکەت.

هەر ژبۆ ئەڤێ مەبەستێ گەلەك ئازرێنەرێن فیزیکی هەنە مرۆڤ نەشێت هەست پێ بکەت، چونکی هێزا ئەوان ناگەهیتە دەروازەیا هەستێ مرۆڤی.

گرنگیا پرۆسەیا هەستکرنێ:

سەرباری ئەوێ چەندێ کو پرۆسەیا هەستکرنێ یا سادەیە لێ گرنگیا خۆ یا تایبەت د ژیانا مرۆڤی یا دەروونی دا هەیە، چونکی برێکا ئەڤان هەستەوەران ئەم د جیهانا خۆ یا دەرەکی دا شارەزا دبین وەکو (ڕەنگ، دەنگ، بهێنێن جیاواز، پلەیا گەرمیێ، قەبارێ تشتان..... هتد).

جورێن هەستەوەران :

د بنیـات دا هەسـتەوەر وێنەیـەکێ خـودەیی (ذاتـی) یـە بـۆ جیهانـا دەرڤـە (دەرڤـەی مرۆڤـی)، شـێوازێن ئەوێ دهێنـە گوهـورین ب گوهورینـا ژینگەها دەرەکی، مرۆڤی ژمارەکا هەستەوەران هەنـە کو هاریکاریا مرۆڤی دکەن بۆ وەرگرتنـا پێـزانین و زانیاریان، هەستەوەر ژی پێکدهێن ژ:

1- هەستەوەرێن دەرەکی:

ئـەو هەسـتەوەرن ئـەوێن روون و ئاشـکرا ل دەف مرۆڤـی، ئـەم برێکـا ئەڤـان هەستەوەران پەیوەندیێ ب جیهانا دەرەکی دکەین، ئەڤ هەستەوەر ژی پێکدهێن ژ:

أ- هەستێ دیتنێ: ئەندامێ (چاڤی) ژ ئەڤی هەستی بەرپرسە، (چاڤێ مرۆڤـی) ئـامیرەکێ گەلەك ئالوز دهێتە هژمارتن، چاڤ ئەو کەنالەیە کو مرۆڤ برێکا وی تشـتان د بینیـت، ب شەش دەماران گرێدایە کو هاریکاریـا لڤینـا چـاڤی دکـەن، ل دەمـێ نڤسـتنێ ژی دا چاڤێن مرۆڤی شیانێن گونجاندنێ دگەل رادەیێ روناهیێ هەنە، دیتنێ ژی گرنگیا خۆ یا تایبەت د ژیانا زانین و تێگەهشتنێ و هەلچوونان و د ژیانا کومەلایەتیا مرۆڤـی هەیـە، زێلەباری ئەڤێ چەندێ مرۆڤی شیانا دیتنا ژمارەکا زۆر یا رەنگان هەیە، لێ ئـەڤ شـیانە ژی وەکو هەستەوەرێن دی یا سنوردارە، چونکی شـەپولێن موگناتیسـی دگەهنـە (100 ملیون مەتر درێژی)، لێ چاڤێ مرۆڤی بتنێ شیانێن دیتنا ئەوان شـەپولان هەنـە ئـەوێن دکەڤنە دناڤبەرا (400 – 750)مللی میکرون.

ب- هەستێ گوهلێ بوونێ: ئەڤە برێکا گوهێن مرۆڤـی دهێتـە رویـدان، ئـەڤێ هەسـتێ گرنگیا خۆ یا تایبەت هەیە بۆ پاراستنا مرۆڤـی ژ مەترسـیان، زێـلەباری ئەڤـێ چەنـدێ

گوهێ مرۆڤی شیانا گوهلێبوونــا دەنگـێن جیـاواز هەیـە، ئـەڤ شـیانە ب سـنورداری د مینتەڤە، چونکی ئەو شەپۆلێن دەنگـی ئـەوێن مرۆڤـی شـیانا گوهلێبوونـا ئەوان هـەین دگەهیتە دناڤبەرا (20 – 20.000 لەرین) د ئێك چرکە دا، واتە ئەگەر دەنگ ژ ئەڤی ئاستی بلندتر یان کێمتر بیت ئەوی دەمی مرۆڤی گوهلێ نابیت، ژبـەر هنـدێ د هنـدەك حالەتان دا مرۆڤ پشتبەستنێ ل سـەر ئـامیرەکێ تایبـەت دکـەت داکـو گوهـل دەنگـان ببیت.

ت- هەستا بێهنێ: ئەڤ هەستە برێکا دفنا مرۆڤی یە، بهێنکرن ل دەڤ مرۆڤی رویددەت دەمێ ئازرێنەرەك یێ دویر یان نزیك بیت، برێکا هەوای دهێتـە ڤـەگوهاسـتن بـۆ دفنـا مرۆڤـی، ژ تایبەتمەنـدیێن ئەڤـی هەسـتەوەری ئـەوە بـەردەوام کاردکـەت، جیـاوازترە ژ هەسـتەوەرێن دی، ئـەڤ هەسـتەوەرە ب شـەڤ و رۆژ کاردکـەت نـە وەکـو هەسـتا گوهلێبوونێ یە کو یا پێدڤی ب هەبوونا دەنگەکێ یە، ژلایەکێ دیڤە بونەوەرێ زوینـدی دێ شێت ب مینیتە راوەستیای و نەلڤیت و هیچ دەنگەکێ ژ خۆ نەئینیت، لـێ نەشـێت بەرگێریێ ژ بەلاڤبوونا بێهنا خۆ بکەت، ژبەر ئەڤێ چەنـدێ دەمـێ نێچیرڤـان ل دویـڤ نێچیرا خۆ دکەڤیت دێ پشتبەستنێ ل سەر سەیەکێ کـەت داکـو برێکـا بێهنـێ ئـەوێ نێچیرێ ئاشکرا بکەت.

جهێ ئاماژە پێدانێ یە کو ژمارا خانەیێن دفنا مرۆڤی ژ (ئێـك ملـم2 دگەهیتـە (100.000) خانـە، زێـدەباری ئالوزیـا ئەڤـی هەسـتەوەری ژی شـیانێن مرۆڤـی ژبـۆ بهێنکرنا تشتان د سنوردارکری نە، هەروەسا هەردەمێ مرۆڤی بەردەوام هەست ب بهێنـا تشتەکێ بکەت دێ بیتە ئەگەر کو مرۆڤ ئێدی هەست ب ئەوێ بێهنێ نەکەت.

پ- هەستا تامکرنێ: ئەڤ هەستەوەرە هەستەوەرەکێ کیمیایی یە ژ دەرئەنجامێ شـیانێن ئەزمانێ مرۆڤی دهێت، مە دوو جورێن هەستا تامکرنێ هەنە، یا ئێکـێ (فسـیولوژی)یە ئەوژی ژ دەرئەنجامێ کارلێکرنا کیمیایی دروست دبیت، یا دووێ (سـایکولوژی)یە کـو

ب خيبراتێن مرۆڤى يێن رابردووى ڤە گرێدايە، ژبەر هندێ دەمێ ئەم تلم دكەينە هندەك تشتان ئەوى دەمى ئەم دێ هەست ب دل رەشبوونێ كەين.

هەستێ تامكرنێ پەيوەندى ب هەستێ بهێنكرنێ ڤە هەيە ژبەر هندێ ئەو كەسێ توشى پەرسيفێ دبيت تامێ ژ خارنێ نابينيت.

ج- هەستا دەستكرنێ: ئەڤ هەستە برێكا پيستێ مرۆڤى يە و دبيتە چار جور:

1- دەمێ ئێك فشارێ د ئێخيتە سەر پيستێ مە.

2- هەستكرن ب ئازاران.

3- هەستكرن ب سەرما و گەرمايێ.

4- هەستكرن ب رەق و نەرماتيێ.

ئەڤ هەستە ل سەر پيستێ مرۆڤى دابەشبووينە بونموونە ئەگەر (1 سم) پيستێ مرۆڤى وەربگرين دێ بينين بەشەكێ وێ بەرپرسە ژ هەستكرنا دەست لێدانێ (لمس)ێ و بەشەكێ دى يێ تايبەتە ب ئازاران و بەشەكێ ديتر يێ بەرپرسە ژ هەستكرنێ ب گەرمى و سەرمايێ.

2- هەستا لڤينێ:

جهێ وێ ل دەمار و گەهـ (مفاصل) و هەستيكێ مرۆڤى يە، هەستا لڤينێ زانياريان دەربارەى گرژبوون و باردوخ و رادێ ئامادەباشيا دەماران د دەت ژبۆ ئەنجامدانا كاران.

3- هەستکرن ب هەڤسەنگیێ: ئەڤ بەشە بەرپرسیارە ژ هەستکرنا هەڤسەنگیێ، دکەڤیتە ناڤا گوهێ مرۆڤی، ئەوژی برێکا هنارتنا برۆسکەیەکێ دەربارەی لڤین و باردوخێ سەرێ مرۆڤی، ئەڤی هەستەوەری ژی رولەکێ گرنگ و تایبەت بۆ کارمەندێن بوارێ فروکەڤانی و بۆشاییا ئەسمانی هەیە.

4- هەستەوەرێن ناڤخویی ، پێکدهێت ژ هەستکرنێ ب برسی و تێهنییونێ و دل رەشبوون و هەستکرن ب ئێش و ئازاران، دەمێ لەشێ مە ب شێوەیەکێ دروست کاردکەت وی دەمی ئەم هەست ب ئەندامێن لەشێ خۆ ناکەین، چونکی ل دەمێ هەبوونا هەر تشتەکێ ئەڤ پرۆسەیە ئاگەهداریێ (اعاز)ێ بۆ مێشکی د هنێریت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە داکو چارەسەریەکا گونجای بۆ پەیدابکەت.

- ئیدراك (الادراك – Realization)

هەمی مرۆڤان جیاوازی د زانین و (الادراك)ێ و ئازرێنەرێن دەوروبەرێن خۆ هەیە، بونموونە هەر کەسەکێ جیاوازی یا هەی ددیتنا رەنگان و جوداکرنا دەنگان و بێهنێ، و رێژا هەستکرنا ئەوان دهێتە گوهورین ب گوهورینا خیبرات و هەلچوون و پاللەرێن مرۆڤی.

ئەگەر مە بڤێت پێناسەکا گونجای بۆ پرۆسەیا (ادراك)ێ بکەین ئەم دێ شێین بێژین پێکهاتیە ژ (رێکخستنا زانیاریان و شرۆڤەکرنا ئەوان زانیاریێن هەستی ئەوێن برێکا هەستەوەران دگەهنە مە، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە داکو ئەم ب جیهانا دەوروبەرێن خۆ شارەزابین) ژبەر هندێ ئەم دشێین بێژین (ادراك) پرۆسەیەکا شرۆڤەکرنێ یا تێدا کو بتنێ برێکا هەستکرنێ دروست نابیت.

زێدەباری ئەڤێ چەندێ ژی دڤێت ئەم بزانین کو ئەڤ پرۆسەیە پرۆسەکا ئالوزە، چونکی گەلەك جاران ئەم نەشێین راستیا هندەك تشتان تێبگەهین و بزانین، بونموونە ئەم نەشێین گوهل دەنگێن نزم بین وەکو چەکچەکیلێ، هەروەسا بێهنا هندەك تشتان ناهێتە مە وەکو چەوا ئەو بێهن دچیتە سەیەکێ، ژ لایەکێ دیترڤە دێ مرۆڤ ل دەوروبەرێن خۆ گەلەك تشتان بینیت یان گوهلێ بیت، لێ د راستیێ دا ئەڤێ چەندێ هەبوونا خۆ نینە، دبێژنە ئەڤی حالەتی ((خەلەتیا ئیدراکێ)).

ئیدراکرن پرۆسەکا مەعریفی یە، چەندین لایەنان بخۆڤە دگریت، واتە مرۆڤی شیانێن هەلبژارتنێ دناڤبەرا ئازرێنەران هەیە، ئانکو ل دەستپێکا ڤێ پرۆسێسێ مرۆڤ

بریاریٚ د دەت کا دیٚ ئاگەهداری کیژ ئازریٚنەری بیت ئەو دیٚ کیژ ئازریٚنەری پشتگوهـ هاڤیژیت، بونموونە دەمیٚ مرۆڤ دەستپیٚکیٚ پرتۆکەکا قوتابخـانیٚ د خوینیـت وی دەمـی مرۆڤ تەماشەی هویراتی و نەخشیٚن ویٚ پرتۆکیٚ ناکەت، بەلکو گەلەك جـاران مـرۆڤ پەیڤیٚن ئەڤیٚ پرتوکیٚ ب هویری نابینیت، دەمـیٚ ئـەم ل سـەر جـادیٚ د چـین و هـزر د تشـتەکیٚ گرنـگ دا دکـەین ئەوی دەمـی مـە ئاگەهـ ژ هـوڕنیٚن تـرۆمبیٚلان نابیـت، پیٚچەوانـەی ئەڤـیٚ چەنـدیٚ دەمـیٚ ئـەم ل پارکـەکیٚ پیاسـیٚ دکـەین دیٚ مـە گوهـل نزمترین دەنگ بیـت دەمـیٚ وەکـو دەنگـیٚ بالندەکیٚ، یان دەمیٚ ماموستایەك وانەیـەکا گرنگ بۆ مە دبیٚژیت ئەم دیٚ ب تـەمامی هوشـیاربین و گـوهیٚ خـۆ دەینـیٚ داکـو زانیاری و پیٚزانینان بۆ خۆ ژیٚ وەربگرین بتایبەتی ئەگەر هات و ئەو وانە ژبـۆ مـە یا گرنگ بیت.

دڤیٚت ژ بیرا مە نەچیت کو بارۆدۆخیٚ دەروونی یێ مە کارتیٚکرنا خۆ ل سەر ریٚژەیا (ادراك)ا مە دکەت، بونموونە دیمـەنیٚ سرۆشـتیٚ جـوان دەمـیٚ ئـەم هەسـت ب خوشیێ دکەین، یان دەمیٚ خوشتڤیٚن مە دگەل مەبن، لیٚ ئەگەر هات و تـۆ هەسـت ب خەموکیێ بکەی یان تە ئاریشەکا مەزن هەبیت ئەوی دەمی هەمان دیمـەنیٚ جـوان هـیچ جوانی ل دەڤ تە نامینیت.

ژمارەکا لایەنان بەشداریێ د (ادراك)یٚ دا دکەن، ئەم دشیٚن د ئەڤـان خـالان دا دیاربکەین:

1- ئیدراك یا ب زانینێ ڤە گرێدایە، واتە ئیدراك پشتبەستنێ ل سەر زانیاریێن مە یێن کەڤن دکەت و وەکو بنەمایەك بۆ شرۆڤەکرنا زانیاریێن نوی دهێتە هژمارتن.

2- ئیدراك پرۆسەیەکا (استدلال)ی یە، ژ تایبەتمەندیێن سیستەمێ ئیدراکێ ل دەڤ مرۆڤی (استدلال و استنتاج)ە بۆ ئازرێنەر و رویداتێن ژینگەهێ، ب تایبەتی دەمێ هەستەوەر زانیاریان ب تەمامی وەرنەگرن، واتە ب زانین و تێگەهشتنا زانیاریان مرۆڤ سود و مفای ژ زانیاریێن خۆ یێن کەڤن وەردگریت.

3- ئیدراك پرۆسەیەکا پولینکرنێ یە، واتە رێکێ د دەتە رێکخستن و پولینکرنا زانیاریان.

4- ئیدراك پرۆسەیەکا پەیوەندیە، هەبوونا پەیوەندیێن هەڤبەش د ئازرێنەران دا بتنێ تێرا (ادرك)ێ ناکەت د لایەنێن وەکهەڤ یێن جیاوازدا، ژبەر هندێ یا پێدڤی یە میکانزمەك ژبۆ پێکڤەگرێدانا سرۆشتێ پەیوەندیان دناڤبەرا ئازرێنەران دا هەبیت، لەورا ئەم د شێین بێژین (ادراك) هاریکاریا مرۆڤی دکەت ژبۆ وەرگرتنا پتر زانیاریان.

5- ئیدراك پرۆسەیەکا گونجاندنێ یە، نەرماتی تایبەتمەندیەکە ژ تایبەتمەندیێن ئیدراکێ، ب ئەڤێ رێکێ شیانێن گونجاندنێ دگەل ئازرێنەر و باردوخێن جودا دکەت، ب ئەڤی رەنگی (ادراك) هاریکاریا مرۆڤی دکەت ئازرێنەرەکێ دناڤبەرا ئازرێنەران ب هەلبژێریت،

واتە ل سەر وی ئازرێنەری یا هوشیارە ئەویَ نیازا سەرەدەریکرنێ دگەل هەی دەمێ ئەو برێکا هەستەوەران وەردگریت، بونموونە دەمێ مە گوهل ئاخفتنەکا هەڤالەکێ خۆ دبیت ئەوی دەمی ئەم پێکولان دکەین هەمی دەنگێن دیتر فەراموش دکەین داکو ئەم د ئاخفتنا ئەڤی هەڤالێ خۆ بگەهین.

ئاگەهی و ئیدراکا هەستی (الانتباه و الادراك الحسي):

ئەڤ هەردوو پرۆسە پێکڤە د گرێداینە، ئاگەهی (الانتباه) جەخت کرنە ل سەر ئازرێنەرەکێ و گرنگی پێدانە ب ئەوی ئازرێنەری، لێ (ادراك) پێکدهێت ژ نیاسینا ئەڤی ئازرێنەری، واتە برێکا ئاگەهیێ ئەم رێکێ ژبۆ (ادراك)ێ خوش دکەین بۆ نیاسینا تشتان.

گرنگیا ئاگەهێ و (ادراك)ا هەستی:

ئەم د شێن برێکا ئاگەهێ و ئیدراکا هەستی ب ئەڤان رێکێن ل خوارێ دیاربکەین:

1- ئاگەهی و ئیدراکا هەستی ئێکەم پێنگاڤە کو مرۆڤ پەیوەندیێ ب ژینگەها دەوروبەرێن خۆ دکەت و خۆ دگەل بگونجینیت، دەمێ مرۆڤ سەرەدەریێ دگەل ژینگەها دەوروبەرێن خۆ دکەت وی دەمی ل سەر مرۆڤی پێدڤیە ژینگەها خۆ باش بنیاسیت داکو بشێت خۆ ب شێوازەکێ دروست دگەل بگونجینیت و مفای ژێ وەربگریت و خۆ ژ مەترسیان ب پارێزیت.

2- ئاگەهی و ئیدراکا هەستی دوو بنەمایێن سەرەکی نە بۆ هەمی پرۆسەیێن عەقلی، چونکی ئەگەر ب ئاگەهی و ئیدراکا هەستی نەبایە ئەوی دەمی مرۆڤ نەدشیا بیرا خۆ بینیتە هیچ تشتەکێ یان نەدشیا هزر د هیچ تشتەکێ دا بکەت.

3- ئیدراکێ پەیوەندیەکا بهێز دگەل رەفتارێن مە هەیە، چونکی بەرسڤدانێن مە بۆ ژینگەها دەوروبەرێن مە گرێدانە ب چەوانیا ژینگەهێ ڤە، بونموونە (زارۆك وەکو مە ناترسیت، چونکی ئیدراکێن جودا جودا دگەل مە هەنە).

4- ئاگەهی و ئیدراکا هەستی پەیوەندیەکا بهێز ب کەسایەتیا مەڤە هەیە، هەروەسا پەیوەندی ب گونجاندنا کومەلایەتیا مەڤە هەیە، چونکی نەتێگەهشتن و نەزانینا هەست و سوز و حەزێن دەوروبەرێن مە دێ بنە ئەگەر کو ئەم نەشێین خۆ دگەل دەوروبەرێن خۆ بکونجینین.

جورێن ئاگەهیێ (انواع الانتبله):

1- ئاگەهیا ب ڤیان (الانتباه الارادي):

ئەڤ جورێ ئاگەهیێ ب حەز و ڤیان و ئیرادا مرۆڤی دروست دبیت، واتە ئامادەباشیا مرۆڤی بۆ ئاگەهیێ رولێ خۆ د ئەڤی جورێ ئاگەهیێ دا هەیە، و ئەڤ جورە ئەوی دەمی دروست دبیت دەمێ مرۆڤ داکوکیێ ل سەر ئازرێنەرەکێ دکەت، بونموونە (گوهدانا وانەیەکا بێزارکەر).

2- ئاگەهیا ب نەچاری (الانتباه القسري):

ئەڤ جورێ ئاگەهیێ نە ب ڤیان و حەز و ئیرادا مەیە، و بێ حەزا مرۆڤی دهێتە رویدان، بونموونە (گوهلێبوونا دەنگێ تەقینەکێ یان گوهلێبوونا دەنگەکێ بهێزێ

دەملدەست یان دەنگێ فلاشێ کامیرێ)، ئەڤ جورە ئازرێنەرە مە نەچاردکەت یێ ب ئاگەهـ بین، چونکی هێزا ئازرێنەری گەلەك بهێزترە ژ ئازرێنەرێن دیتر یێن دەوروبەر.

3- ئاگەهیا هەلبژارتی (الانتباه التلقائي):

ئەڤ جورێ ئاگەهیێ وی دەمی دهێتە رویدان دەمێ مروڤ ب حەز و ئارەزوویا خوٚ ئاگەهـ ژ ئازرێنەران دبیت، ئەڤ حالەتە وی دەمی رویددەت دەمێ بابەتێ ئازرێنەری دبیتە جهێ دلخوشیا مروڤی، ژبەر هندێ ئەڤ جورێ ئاگەهیێ پێدڤی ب هیچ جورەکێ داکوکیێ نینە، بونموونە (گوهدانا موزیکەکا ئارام یان تەماشەکرنا دیمەنەکێ سروشتیێ جوان).

ئەگەرێن ئاگەهیێ (دەرەکی – نافخویی):

أ- ئەگەرێن دەرەکی:

ئەو ئەگەرن ئەوێن پەیوەندی ب سروشت و جورێ ئازرێنەران ڤە هەیە، ئەڤ ئەگەرە ژی بریتی نە ژ:

1- توندوتیژیا ئازرێنەران: وەکو روناهی و رەنگ و بهێن و دەنگێ بلند، چەند دەنگ یێ بلند بیت دێ ئاگەهیا مروڤی پتر بیت و پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ چەند دەنگ یێ نزم بیت دێ ئاگەهیا مروڤی کێمتر بیت.

2- دووبارەبوونا ئازرێنەران: ئەو رویدانێن

ئازرێنەر ئەوێن گەلەك جاران دووبارە دبن پتر سەرنجا مرۆڤی رادکێشن، بونموونە (ئەگەر کەسەك جارەکێ بتنێ بکەتە هەوار و داخازا هاریکاریێ بکەت رەنگە کەسەك ل دویڤ هەوارا وی نەچیت، لێ ئەو چەند هەوار بکەت و داخازا هاریکاریێ بکەت ئەوی دەمی دێ ئەڤ کارێ وی پتر سەرنجا کەسانێن دەوروبەر بۆ خۆ راکێشیت، ژ ئەگەرێ دووبارە هاوارێن وی دێ هندەك کەسانێن دی لەزێ کەن و چن دەستێ هاریکاریێ بۆ ئەوی درێژکەن، لێ جهێ ئاماژە پێکرنێ یە کو هەمی دەما دووبارەبوونا ئازرێنەری نابیتە ئەگەرێ ئاگەهیا مە، بەلکو پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ دووبارەبوونا تشتان ب ئێك رتم (شێوە) دبیتە ئەگەرێ وێ چەندێ ئەم سەرنجا خۆ ژبۆ ئەوی تشتی ژ دەست بدەین، بونموونە (ئەم سەرنجا خۆ نادانینە سەر میلێ دەمژمێرێ چونکی ب ئێك رتم (شێوە) دووبارە دبیت.

3- کوهورینا ئازرێنەران: ئەڤە دبیتە ئەگەرەکێ بهێز کو مە ئاگەهـ ژ تشتان هەبیت، بونموونە ئەم پویتەی نادەینە دەنگێ ئامیرەکێ دەمێ کاردکەت، لێ دەمێ ئەو ئامیرە ژ کارکرنێ رادوەستیت وی دەمی دێ مە ئاگەهـ ژێ هەبیت.

4- جیاوازیا دناڤبەرا ئازرێنەران دا: هەر تشتەکێ ژ دەوروبەرێن مە جیاواز بیت ئەوی دەمی ئەو تشت دێ سەرنجا مە بۆ لایێ خۆ راکێشیت، بونموونە دەمێ ئەم خالەکا رەش د ناڤا کومەکا خالێن سپی دا دبینین وی دەمی ئێکسەر دێ بەرێ مە ب ئەوێ خالا رەش کەڤیت چونکی ئەو دێ ژ خالێن دەوروبەرێن خۆ یا جیاوازبیت، یان بۆ نموونە ئەگەر ئافرەتەك د ناڤا کومەکا زەلامان دابیت ئەوی دەمی ئێکسەر دێ سەرنجا هەمیان بۆ ئافرەتێ چیت، ئەوژی ژ ئەگەرێ وێ جیاوازیا رەگەزی یە ئەوا دگەل کەسانێن دیتر.

5- لڤینا ئازرێنەری: ئەڤ جورە د حالـەتێ ریکلامـان دا دهێتـە دیـتن، وەکـو ئـەوا ل وێنەیێن روناهیێ دا دەردکەڤیت، بونموونە ئـەو تـابلوییێن رونـاهیێ ئـەوێن دلڤـن پتـر سەرنجا مرۆڤی بۆ خۆ رادکێشیت.

6- جهێ ئازرێنەری: ڤەکولینان یا دیارکری کو ئەو کەسێ گوڤار و رۆژنامـان بخوینیـت ئەوان کەسان پتر حەزا هەی لاپەرێن دەستپێکێ بۆ دووماهیێ بخـوینن پتـر ژ لاپـەرێن دیتر، و پتر ئاگەها ئەوان دچیتە سەرێ لایـێ چـەپێ یـێ لاپـەرێ دەسـپێکێ و دوماهیـا گوڤارێ یان روژنامێ، جهێ ئاماژێ یە کو سەرنج و ئاگەهیا مرۆڤی بـۆ لایـێ راسـت و چەپێ یێ ب شێوازێ نڤێسینێ ڤەگرێدایە، واتە ئەو کەسێن ژلایێ چەپێ بـۆ راسـتێ د نڤیسن سەرنجا ئەوان بۆ لایێ چەپێ پترە، پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ئەو کەسێن ژلایێ راستێ بۆ چەپێ د نڤێسن سەرنجا ئەوان ژبۆ لایێ راستێ پترە ژ لایێ چەپێ.

ب- ئەگەرێن نافخویی:

1- پێدڤیێن جەستەی (الحاجات الجسدیة): بونموونە کەسـێ برسـی دێ سـەرنجا وی بۆ خارنێ هێتە راکێشان پتر ژ کەسێ تێر، ژبەر هندێ دەمێ مـرۆڤ ل هـەیڤا رەمـەزانێ ب رۆژی دبیت دێ هەر سەرنج و گرنگی و و ئاگەهیا وی بۆ خارنێ چیت.

2- ئاراستێن عەقلی: واتە حەزا ئاگەهیا مرۆڤی دێ بۆ ئەوان تشتان چیت ئەوێن مرۆڤ پێدڤی دبیتێ، بونموونە دەمێ مرۆڤ دچیتە دوکانەکێ دێ بتنێ چاڤێ وی ب ئەوان تشتان کەڤیت ئەوێن ئەو پێدڤی دبیتێ و د مەبەستا وی دابن، تشتێن دی هەمی دێ کەڤنە ژ دەرڤەی چەڤێ ئاگەهیێ.

3- حەز وئارەزوو: حەز وئارەزووێن مرۆڤی کارتێکرنا خۆ ل سەر ئاگەهێ هەیە، واتە مرۆڤ دێ گرنگییێ ب ئەوان ئازرێنەران دەت ئەوێن حەز ژێ دکەت و دێ ژ ئازرێنەرێن دیتر بێ ئاگەهـ بیت، بونموونە (ئەگەر زانایەکێ دەروونی و زانایەکێ جیولوجی و زانایەکێ رووەکی سەرەدانا پارکەکێ بکەن رەنگە سەرنجا زانایێ رووەکی پتر بۆ رووەکان بچیت و زانایێ دەروونی دێ گرنگییێ ب رەفتارێن ئەوان مرۆڤان دەت ئەوێن د ناڤا پارکێ دا و زانایێ جیولوجی دێ گرنگییێ ب بەر و ئاخا پارکێ دەت).

ئەگەرێن کێمبوون و بژالەبوونا ئاگەهیێ:

ئاگەهـ (الانتباه) ل دەڤ هندەك کەسان یا نەجێگیرە ب تایبەتی ل دەمێ ئاخفتنێ و خواندنێ و کارکرنێ، ئەڤ کێمبوون و بژالەبوونا ئاگەهێ ئەگەرێن خۆ هەنە، ژ ئەوان:

1- ئەگەرێن جەستەیی : وەکو وەستیانا مرۆڤی یان تێکچوونێن خوارنێ و نڤستنێ، چونکی ئەڤ ئەگەرە بەرگێریا مرۆڤی لاوازدکەت و ئەڤێ چەندێ رەنگڤەدانا خۆ یا نێگەتیڤ ل سەر ئاگەها مرۆڤی هەیە.

2- ئەگەرێن دەروونی: بونموونە قوتابی حەز ژ ئەوی بابەتی ناکەت ئەوێ ئەو د خوینیت یان ئەو بابەتێ بۆ ئەوی ب زەحمەت بیت، ژبەر هندێ ژبلی خواندنێ دێ

خۆ ب بابەتەکێ دیترڤە مژویل کەت، وەکو وەرزشێ یان دەرکەفتن و پیاسەکرن دگەل هەڤالان، یان دێ هەست ب کێماتیێ و نیگەرانی و نەئارامیێ کەت.

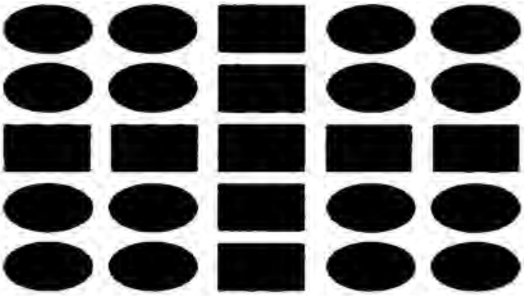
3- ئەگەرێن فیزیکی: وەکو گەرمی و سەرمایا جهی یان روناهیا بهێز یان کێمبوونا روناهیێ یان دەنگێ بلند و قێژی، ئەڤە هەمی بنە ئەگەرێ کێمبوون و بژالەبوونا ئاگەها مرۆڤی.

4- ئەگەرێن کومەلایەتی: وەکو کێشە و ئاریشێن ناڤا خێزانێ یان هەبوونا ئاریشان د ناڤا قوتابخانێ دا کو دناڤبەرا قوتابی و ماموستای دا دهێنە رویدان، یان تێکچوونا بارێ ئابووریێ مرۆڤی یان یێ خێزانێ.

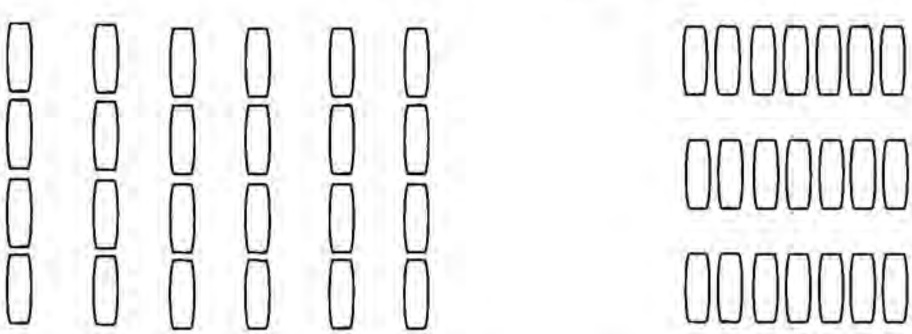
یاسایێن رێکخستنا ئێدراکا هەستی (قوانین تنظیم الادراك الحسي):

ئەو یاسایەنە کو ب رێکا ئازرێنەرێن هەستی (مثیرات الحسیة) د هێنە رێکخستن داکو عەقل بشێت ژ چارچوڤەکێ دیارکری دا رێك بێخیت، ئەڤ یاسایە ژی ئەڤەنە:

أ- **وەکهەڤی (التشابه)**: ل دویڤ ئەڤێ یاسایێ ئەو هەمی تشتێن وەکهەڤ یان ئێك شێوە هەبیت دێ پتر هێتە دیتن ل دەمێ دیتنێ دا ئێك شێوازی هەلدگریت، تەماشەی ئەڤی نەخشێ ل خوارێ بکە:

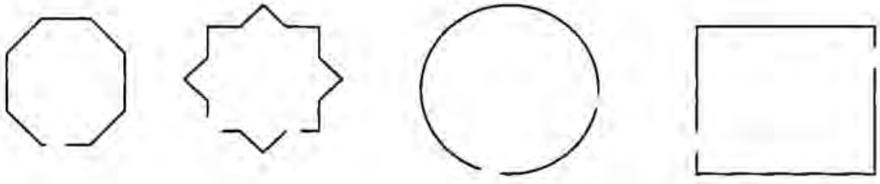


ب- نزیکی (التقارب)؛ واتە ئەو رەگەز و پارچێن نزیکی ئێک بن ب ئێک شێواز دهێنە دیتن و ئێك هێما د دەتێ و خۆ ل سەر پرۆسەیا زانینێ دا د سەپینیت، ئەو رەگەزێن ژ هەڤ دویربن مرۆڤ دێ پەیوەندیەکا لاواز دەتێ ئەوژی ژ ئەگەرێ دویراتیا ئەوان ژ هەڤدوویە، تەماشەی ئەڤی نەخشەی بکە:

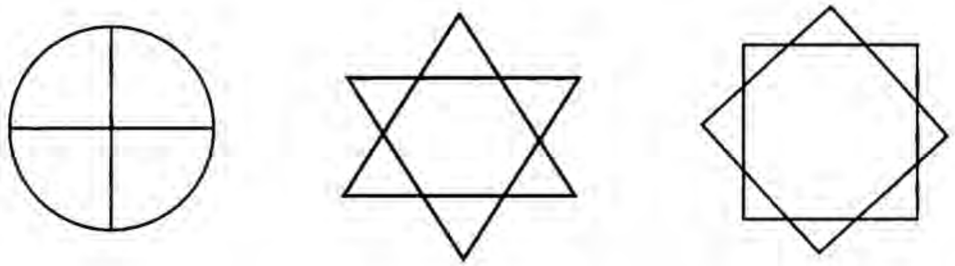


ج- بەردەوامی (الاستمرار)؛ ئەو رەگەز و هێل و لڤینن کو ب ئاراستەیەکێ نەگور بەردەوام دبن، پرۆسا دیتنێ حەزدکەت پێکڤە کومڤەبکەتەڤە.

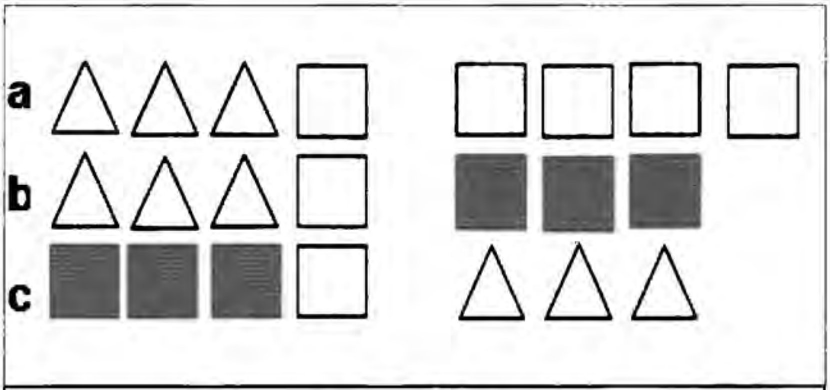
د- داخستن (الاغلاق)؛ واتە عەقلێ مرۆڤی حەزا گرتنا کێم و کاسیا شێوەیان هەیە، و ب ئەڤێ یاسایێ ئەم دێ بینین کو هەر وێنەیەکێ کێم و کاسی تێدابیت ئەوی دەمی ئەم دێ وێ کێم و کاسیێ ب تەمامی بینین و دێ کێم و کاسیا پرکەینەڤە، تەماشەی ئەڤی خشتێ ل خوارێ بکە:



هـ ـ گشتی یان سەرتاسەری (الشمول): واتە دەمێ ئەم تەماشەی شێوەیەکێ بکەین دێ سەرنجامە بۆ شێوەیێ وێ یێ گشتی چیت، ئەگەر ئەم ب پێکهاتەیێن دیتر یێن وی وێنەی بەراورد بکەین، واتە ئەم دێ ب شێوەیەکێ گشتی وێنەیێ ئەوی د خەیالا خۆ دا زانین، تەماشەی ئەڤی نەخشێ ل خوارێ بکە:



ئێك ژ ئەوان پرسیارێن گرنگ ئەوێن زانایێن قوتابخانا (جشتالتی) پێکول د کرین بەرسڤا وێ بلەن ئەڤە بوو: دێ چ هێتە رویدان ئەگەر هات و ژ پتر یاسایەکێ کەفتنە بەر ئیدراکا مرۆڤی؟ دێ کیژ یاسا پتر یا زاڵ بیت ئەگەر هات و دوو یاسا پێکڤە هاتنە گرێدان و تێکەلبوون؟ زانا (ئایزینك) دبێژیت: " زانایێن قوتابخانا (جشتاڵت) چەندین ڤەکولین ئەنجام دان داکو کارتێکرن و هێزا ئەڤان یاسایان د پرۆسەیا ئیدراکێ دا بزانن، دەرئەنجام بۆ ئەوان دەرکەفت کو ئەڤ یاسایە د پرۆسەیەکا تایبەت دا دچن ئەوژی ل دویڤ جورێ یاسایان، بونموونە ل دەمێ یاسایا (نزیکی و وەکهەڤی ل گروپێ A دێ بینین کو یاسایا (نزیکی) زاڵ دبیت، لێ دەمێ ئەم (نزیکی) دگەل (وەکهەڤیێ) د گروپێ C– B بەراورد بکەین ئەوی دەمی یاسایا (نزیکیێ) ئەو هێزا خۆ نامینیت، ب تایبەتێ ل دەمێ رەنگکرنا وێنەیان ب رەنگێن جیاواز:



نەخشێ ژمارە (5)

خەلەتی و شاشیا ئیدراکرنێ:

ژ یاسایێن ئیدراکێ ئەوە کو ئەو بتنێ پشتبەستنێ ل سەر کارتێکرنا زانیارییێن بابەتی یان خودەیی (ذاتي) ناکەت، بەلکو یا گرێدایە ب شێوازێ کارلێکرنا کارتێکەران دناڤبەرا خۆ دا، واتە ئەم دزانین و تێدگەهین مەرج نینە ئەو وێنێ راستەقینەیێ وی تشتی بیت، دگەل ئەڤێ چەندێ ژی چاڤێ مرۆڤی وەکو ئامیرێ وێنەگرتنێ کاردکەت، لێ گەلەك ئەگەرێن دەرەکی و خودەیی هەنە کارتێکرنا خۆ ل سەر دکەت، کو دبیتە ئەگەر ئەم ب رامانەك و دیتنەکا جیاواز ژ وێنەیێ راستەقینە تێبگەهین، واتە جیاوازی یا هەی دناڤبەرا ئەوی تشتێ ئەم ب چاڤێ خۆ د بینین و ئەوێ مێشکێ مە تێدگەهیت و شرۆڤەدکەت، و ئەڤ حالەتە ژی دێ مە بەرەڤ

پرسیارەکێ ڤەبەت، بوچی مرۆڤ شاشیێ د ئیدراکێ دا دکەت و ب شاشی تشتان دگەهیت و دزانیت؟

بەری ئەم بوچوونێن تایبەت ل سەر ئەڤێ پرسیارێ دیاربکەین دڤێت ئەم بزانین هەمی دەما پرۆسەیا ئیدراکێ ناگەهیتە مەبەستا خۆ، گەلەك جاران ئەم ب خەلەتی واقعی شرۆڤە دکەین. بونموونە گەلەك جاران دێ مە گوهل دەنگێ دەرگەهی بیت یا ژ مەڤە کەسەکێ گازی مەدکەت یان دەمێ دەنگێ رەشەبایەکێ دهێتەمە یا ژ مەڤە کەسەکێ هەواردکەت و داخازا هاریکاریێ ژ مە دکەت .....هتد.

زانایان دوو بوچوون ژبۆ شرۆڤەکرنا ئەڤان حالەتان دانایە:

1- بوچوونا فیزیکی: ئەڤ بوچوونە (شاشیا ئیدراکرنێ) ل سەر یاسایەکا فیزیکی شرۆڤەدکەت، رەنگڤەدانا وێنەیان ل ئاوێنەیەکێ دا یان دەمێ دیتنا تشتەکێ گەلەك نەخوش یان وێنەیێ شکاندنا دارەکێ دەمێ ئەم وی داری دکەینە د ناڤا کویەکێ نیڤ ئاڤ دا، ئەوی دەمی ئەم دێ وەسا بینین کو ئەو دار یێ شکەستی یە، واتە ئەڤ شاشیا زانینێ یا گرێدایە ب یاسایا (عکس)ی بۆ روناهیێ ڤە، ئەڤ حالەتە ژ دەرئەنجامێ گەهشتنا زانیاریانە ب شێوەیەکێ شاش (خەلەت) یان ب کێم وکاسی ئەڤ زانیاریە برێکا هەستان دگەهیتە مێشکی.

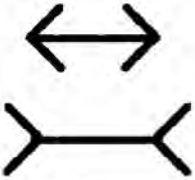
2- بوچوونا دەروونی: ئەڤ بوچوونە (خەلەتیا ئیدراکێ) بۆ سەدەمێن خودەیی د زڤرینیت، وەکو هەلچوون و ئاراستە و وەستیان و پێدڤیێن مرۆڤی، واتە بو ئەوان

ئەگەران د زڤرینیت ئەوێن ژ دروستکرنا ئیدراکێ د بەرپرس بن، و ئەڤە ژ خەلەتیا ئیدراکێ یا بەرپرسە، بونموونە:

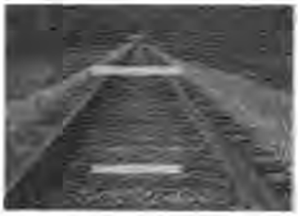
أ- زانین و تێگەهشتنا تشتان دێ وە ل مرۆڤی کەت مرۆڤ ئەڤان تشتان تێکەلی هەڤ بکەت.

ب- هندەك جاران پێشبینیێن مرۆڤی دێ وە ل مرۆڤی کەت کو مرۆڤ تشتان ب شێوەیەکێ جیاواز ببینیت یان گوهلێ بیت، بونموونە ((دەمێ ئەم رۆژی دبین و ئەم پێشبینیا بانگێ مەغرەب دکەین ژبەر هندێ بەری بانگێ هەر دەنگەکێ بهێتە گوهێن مە ئەم دێ هەست پێ کەین ئەو دەنگێ بانگی یە)).

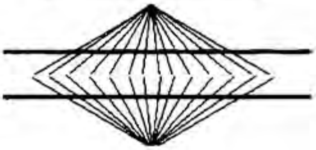
ت- بوچوونا گشتی و شێوازێ نیشاندانا زانیاریان دێ هندەك تایبەتمەندیان دەتە تشتان کو هیچ راستیەك ژبۆ ئەڤێ چەندێ نەبن، بونموونە (مولەر لایەر و بنزۆ).

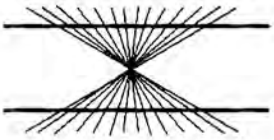


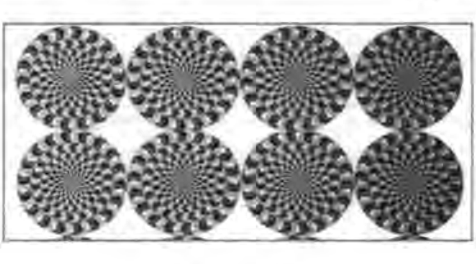
مولر لاير



بنزو







بەشێ سییێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی.

د ئەڤی بەشی دا پێشبینی دهێتەکرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان وەربگریت.

- وەرگرتنا زانیاریان دەربارەی پاڵدەری (الدافعية).
- وەرگرتنا زانیاریان دەربارەی هەلچوونان (الانفعالات).
- زانینا لایەنێن هەلچوونان.
- وەرگرتنا زانیاریان دەربارەی هەڤسەنگیا هەلچوونێ.
- زانینا ئەوێ پەیوەندیێ ئەوا دناڤبەرا هەلچوون و پالدەری دا هەی.
- فێربوونا تێگەهێ زیرەکیا هەلچوونێ (الذكاء الانفعالي) و زانینا ئەوان بوچوونان ئەوێن دەربارەی وێ.

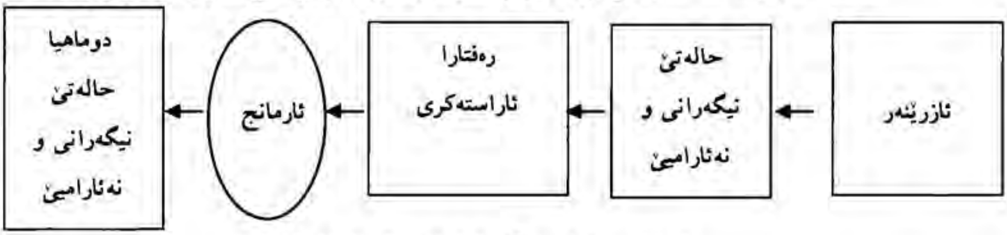
پاللەر چیە؟

د ژیانا مە یا رۆژانە دا رەفتارێن کەسانێن دەوروبەرێن مە بۆ مە دبنە جهێ بالکێشیێ، بونموونە دەمێ ئەم دبینین سپێدێ زوی دێ کەسەك لەزێ کەت و چیتە سەرکارێ خۆ، ئەڤجا ئەو کەسە ج فەرمانبەر بیت یان جوتیار بیت، یان قوتابی بیت ....هتد.

یان ژی دەمێ ئەم دبینین کارمەندەك بەردەوام یێ کاردکەت، یان قوتابیەك بەردەوام یێ خۆ زەحمەت د دەت و د خوینیت، یان دایکەك بەردەوام یا خزمەتا زارۆکێ خۆ دکەت، ئەڤ کارە هەمی و چەندین کارێن دی یێت رۆژانە بێ گومان دێ سەرنجا مە راکێشیت، و ئەگەر ئەم ل دویڤ ئەگەرێن ئەڤان رەفتاران بچین و لێگەرین دێ گەهینە ئەوی ئەگەرێ کەلەك گرنگ ئەوێ دبیتە هاندەرێ هەمی رەفتارێن مە، ئەوژی هەبوونا پاللەری (دافع)ی یە.

ژبەر هندێ ئەم د شێین بێژین پاللەر حالەتەکێ (جەستەی و دەروونی یە) ل ناخێ مرۆڤی دا، رەفتارا مرۆڤی د باردوخەکێ تایبەت دا د زڤرینیت و بەرەڤ ئارمانجەکا دیارکری ئاراستە دکەت.

ئەگەر مە بڤێت نەخشەیەکێ بۆ کارێ پاللەران بداتین دێ ب ڤی شێوێ ل خوارێ بیت :



نەخشێ ژمارە (6) شێوازێ کارکرنا پاللەری

دڤێت ئەم ئەویٚ ژی بزانین کو (پاللەر) تێگەهەکیٚ گریمانی (فرضـي)یە واتـە ئـەم ب خۆ حالەتی نـابینین بـەلکو ئـەم رەنگڤـەدانا حالـەتی دبینـین و هەسـت پـیٚ دکـەین، بونموونە دەمیٚ ئەم هندەك کەسان دبینین ب گەرم و گوریەکا مەزن د چنە سـەر کـاریٚ خۆ و خۆشییٚ ژ کاریٚ خۆ د بەن، ئەم دیٚ گریمان دانین و بێژین پاللەریٚ ئەڤان کەسان بۆ کاری بیٚ بهێزە، پێچەوانەی ئەڤیٚ چەندیٚ دەمیٚ ئەم دبینین کەسەك بـەردەوام گلـە و گازندان ژ کاریٚ خۆ دکەت و جهیٚ کارکرنا وی ب دلیٚ وی نینە و بـەردەوام رەخنـا ل سەر باردوخیٚ کاریٚ خۆ د گریت و بـەردەوام گیـرو دبیـت و کێماسـی د کـاریٚ ئەوی داهەنە، د ئەڤی حالەتی دا ئەم دیٚ گریمان کـەین و بێـژین پالـلەریٚ ئەڤـی کەسـی بـۆ کاریٚ ئەوی بیٚ لاوازە.

واتە ئەم پاللەری نابینین لیٚ ژ ئەنجامیٚ رەفتارێن مە یێن کاری ئەم دیٚ گەهینە ئەوی دەرئەنجامی کو تێدا رێژەیا پاللەری بۆ کاری دیاربکەین، جهیٚ ئامـاژە پـیٚ کرنـیٚ یە کو هـەر کەسـەکیٚ جـورەکیٚ پالـلەری ژبـۆ کارکرنیٚ هەیە، لیٚ جوری پاللەری ژ کەسـەکیٚ بۆ کەسەکیٚ دیتر دهێتـە گوهـورین، بونموونـە دەمیٚ ماموستا وانیٚ دبێژیت ئەوی دەمی د ناڤـا قوتابیـــان دا دیٚ هەســـت ب هەبوونـــەکا جیاوازکـەت، هنـدەك قوتـابی د تاقیکرنـان دا نمرێن بلند بدەستڤە دئینن، هندەکێن دیتـر ژی نمرێن لاواز د ئیـنن، هـەر د ناڤـا قوتابیـان دا هندەك قوتـابی دیٚ گرنگیـیٚ دەنـە وەرزشـیٚ و هندەکێن دیتر گرنگیيٚ بیٚ نادەن.

ماموستا د شێت برێکا ئەڤان تایبەتمەندیان ئاستێ پالدەری ل دەڤ قوتابیان بزانیت، ئەوژی ئەڤ خالێن ل خوارێ نە:

1- قوتابی ل دەمێ وانێ هەست ب خوشیێ دکەت.

2- گوهێ خۆ د دەتە وانێ و گرنگیێ د دەتە ئەرکێ خۆ یێ مال.

3- بلەز و بێ گیروبوون ئەرکێن خۆ بجهـ د ئینیت.

4- ژبۆ ئەنجامدانا ئەرك و کارێن خۆ ژ دەرڤەی سنورێ قوتابخانێ دەست پێشخەرن.

5- بزاڤێ ژ بۆ بدەستڤەئینانا ئارمانجێن خۆ دکەت، خۆ چەند ئەڤ ئارمانجە ب زەحمەت بن.

6- مفای ژ خەلەتیێن خۆ وەردگرن، و ل دەمێ شکەستنێ ژی بی ئومێد نابن.

7- بەردەوام بزاڤێ دکەن ئاستێ کارێ خۆ باشتربکەن.

8- بەردەوام بزاڤێ دکەن کارێ خۆ ئەنجام بدەن بێ کو پاداشتەکێ وەربگرن.

9- بەردەوام کارێن وان د ئاستەکێ بلند دانە.

کارێن پالدەری:

پالدەری ژمارەکا کارێن جودا هەنە و زانا (ئورمورد 1995) ی دا دیارکرن کو پالدەری چوار کارێن سەرەکی هەنە، ئەوژی:

1- ئالزراندنا رەفتارێ:

پالدەر مرۆڤی پالددەت داکو کارەکی ئەنجام بدەت ژبۆ ئەوێ چەندێ دەستکەفتەکێ (ئەرێنی) پۆزەتیف د کارێ خۆ دا بدەستڤە بینیت، ژبەر هندێ ئەو کەسێن ئاستێ ئەوان یێ نزم بەردەوام هەست ب بێزاریێ و نەئارامیێ د کارێن خۆ دا دکەن،

پێچەوانەی ئەوان کەسان ئەوێن ئاستێ پاللەرێ وان یێ بلند بیت، لێ دگەل ئەڤێ چەندێ ژی دڤێت بزانین کو بلندبوونا پاللەری ل دەڤ مرۆڤی ب شێوەیەکێ (مەزن و بهێز) دێ کارتێکرنەکا نێگەتیڤ ل سەر رەفتارێن مرۆڤی کەت، چونکی دێ مرۆڤ د باردوخەکێ خراب دابیت و هەست ب نەئارامی و نیگەرانیەکا مەزن کەت، و باوەری ب خەلەتیێن خۆ نامینیت و دێ هەست پێ کەت ئەوی هێشتا مافێ کارێن خۆ نەدایێ، ژ دەرئەنجامێ ئەڤێ چەندێ ئەو کەس نەشێت کارێن خۆ ب باشی ئەنجام بدەت.

2- پاللەری کارتێکرنا خۆ ل سەر پێشبینیێن مە هەیە:

پێشبینێن مرۆڤی ب شارەزایێن وی یێن رابردووی ڤە د گرێدایینە، وەکو سەرکەفتن و شکەستنان، بونموونە ئەو قوتابیێ بەردەوام شکەستنان د ئینیت و ژ سالەکێ پتر د هەمان پول دا بمینیت ئەڤ کەسە دێ هەمی بزاڤێن خواندنێ بێ مفا هژمێریت، ئەڤە پێشبینیا دەرچوونێ د تاقیکرنان دا ناکەت، چونکی پاللەرەکێ لاواز بۆ ئەڤێ پرۆسێسێ هەیە.

3- پاللەری کارتێکرنا خۆ ل سەر ئاراستەکرنا رەفتارێن مە هەیە:

پاللەری کارتێکرنەکا مەزن ل سەر ئاراستەکرنا رەفتارێن مە بۆ زانیاریان هەیە، چونکی دەمێ هەبونا پاللەرەکێ بهێز ئەم دێ ئەوان هەمی زانیاریان وەرگرین ئەوێن ئەم ب گرنگ دزانین و بزاڤێ دکەین د هزرا خۆ دا ب هەلگرین و کار پێ بکەین.

بیردۆزا شرۆڤەکرنا زانیاریان وەسا دبینیت کو ئەو قوتابیێن پاللەرێ ئەوان ژبۆ خواندنێ یێ بلند پتر گوهێ خۆ د دەنە وانەیێن خواندنێ، ئەوژی پتر داخازا هاریکاریێ ژ

کەسانێن دی دکەت ژبۆ وەرگرتنا زانیاریان، ئەڤ کەسە بزاڤێ دکەن رامانەکێ بۆ ئەوان زانیاریان بدانن ئەوێن ئەو وەردگرن، داکو ب شێوەیەکێ ساناهی د بیردانکا خۆ یا درێژەماوە دا کومڤە بکەن.

4- پاللەر دبیتە ئەگەر کو مرۆڤ دەرئەنجامەکێ باش ژ کارێن خۆ ب دەستڤە بینیت:

ل دویڤ تشتێ مە بەری نها ئاماژە پێ کری بۆ مە دیاردبیت کو پاللەری گرنگیا خۆ یا تایبەت هەیە و ئەم د شێین ڤێ گرنگیێ د ئەڤی خشتەی دا دیاربکەین:

نەخشێ ژمارە (7) گرنگیا پاللەری بۆ مرۆڤی

جورێن پالدەری:

مرۆڤی گەلەك پالدەرێن هەین کو ناهێنە هژمارتن، ب تایبەتی ئەو پالدەرێن مرۆڤ ژ ژینگەهێ وەردگریت (الدوافع المکتسبة)، لێ زێدەباری ئەڤێ چەندێ زانایان بزاڤکرینە ل دویڤ مەبەستێ یان ژێدەری ئەڤان پالدەران شرۆڤەبکەن و دابەش بکەنە سەر ژمارەکا جوران:

1- پالدەرێن زکماکی (الدوافع الفطرية):

ئەڤ جورە پالدەرە ب رێکا زکماکی بۆ مە دهێنە ڤەگوهاستن و ژ دەستپێکا ژیێ مرۆڤی دروست دبن، ژبەر هندێ ئەڤ جورە پالدەرە برێکا فێرکرنێ ناهێن، واتە مرۆڤ ل چ جهـ بیت یان کیژ رەگەز و نەژاد بیت هەمان پالدەر یێ هەی، گرنگترین ئەو پالدەر ژی ئەڤەنە (برساتی – تڤستن – سێکس – دەستڤێژ – هەبوونا پلەیەکا گەرماتیێ یا ناڤنجی).

2- پالدەرێن وەرگرتی (الدوافع المکتسبة):

مرۆڤ ئەڤی جورێ پالدەری ژ دەوروبەرێن خۆ وەردگریت ئەوژی برێکا فێرکرن و سەرەدەرکرنێ دگەل ژینگەها کومەلایەتی، ژبەر هندێ ئەڤ جورە پالدەرە ژ کومەلگەهەکێ دهێتە ڤەگوهاستن بۆ کومەلگەهەکا دی و ژ کومەلگەهەکێ یا جیاوازە ژ کومەلگەهەکا دی، ئەڤ جورێ پالدەری دابەش دبیتە سەر سێ جوران، ئەوژی:

أ- پالدەرێن کومەلایەتی یێن گشتی: ئەڤ پالدەرە د هەمی کومەلگەهان دا یێن هەین و هەمی مرۆڤ خودانێن ڤی جورێ پالدەری نە، کو پێکهاتیە ژ پالدەرێ تێکەلیا جڤاکی و خۆ لبەرنەگرتنا بتنێ بوونێ.

ب- پالدەرێ کومەلایەتیێ شارستانی: ئەڤ پالدەرە یێ تایبەتە ب شارستانیەتەکێ و د شارستانیەتەکا دیتر دا نینە، ژبەر هندێ هندەك کومەلگەهـ بزاڤێ دکەن تاکێ خۆ پێش بێخن و د هندەك کومەلگەهێن دیتر دا رێك ژبۆ ئەڤێ چەندێ ناهێتە دان، وەکو (زاڵبوون و کونترولکرنا کەسێن دەوروبەر و مولکداریەتێ ..... هتد).

ج- پالدەرێ کومەلایەتیێ تاکەکەسی: ئەڤ پالدەرە یێ تایبەتە ب تاکەکەسی ڤە و گەلەکا ب زەحمەتە دوو کەسان ئەڤ هەمان پالدەرێ وەکهەڤ هەبیت، بونموونە (سوز و ئاستێ هیڤی و حەز وئارەزوو و ئاراستان ....هتد).

پێدڤی و پالدەرێن مرۆڤی:

زانایێ دەروونناسی (ئەبراهام ماسلو)ی بوچوونەك دیارکریە، ئەوژی وەسا دیت کو هەمی مرۆڤ بزاڤا تێرکرنا پێدڤیێن(الحاجات) خۆ دکەن، ئەڤ پێدڤیاتە برێکا پالدەران دروست دبن، واتە هەر پێدڤیەکا مرۆڤی دی پالدەرەکێ دروستکەت، ماسلوی پێدڤیێن مرۆڤی ب ئەڤی شێوەی دیارکرن: بنیاتێ هەرەمی ژ پێدڤیێن بایولۆژی پێکهاتیە، و گوپیتکا هەرەمی ژ پێدڤیا بدەستڤەئینانا

خودەییێ (تحقیق الذات) پێکهاتیە، ژبۆ پتر روونکرنێ ئەم د شێن هەرەمێ (ماسلو)ێ ب ئەڤی شێوەی دیاربکەین:

- پێدڤیێن دەروونی (الحاجات النفسیة):

1- پێدڤیا ئارامیا دەروونی: واتە قورتالبوونە ژ ترسێ و هەمی ژێدەرێن وێ.

2- پێدڤیا رێزگرتنا کومەلایەتی: واتە مرۆڤ یێ پێدڤیە ببیتە کەسەکێ وەسا کو جهێ رازیبوونا ئەوێ کومەلگەهێ بیت ئەوا تێدا دژیت.

3- پێدڤیا ژێیاتیێ (انتماء)ێ: واتە مرۆڤ ببیتە بەشەك ژ کومەلێ، ب جورەکێ وەسا ئەو خۆ د ناڤا ئەوێ کومەلێ دیاربکەت و کەسایەتیان د ناخێ خۆ دا فوتوکوپی بکەت.

4- پێدڤیا رێزگرتنا خودەیی (تقدیر الذات): واتە تاکو مرۆڤ دبیتە کەسەکێ دیار د ناڤا کومەلا خۆ دا دڤێت شیانێن خۆ بدەرئێخیت و دیاربکەت.

5- پێدڤیا بدەستڤەئینانا خودەییێ (تحقیق الذات): ئەڤ پالدەرە وە ل تاکی دکەت خۆ چالاکتر بکەت، و بەرگێریێ ژ ئەوان هەمی تشتان بکەت ئەوێن دبنە ئەگەرێ کێمکرنا کەسایەتیا وی.

نەخشێ ژمارە (8) هەڕەمێ ئەبراهام ماسلوی

مرۆڤ و پالدەرێ نەستی (الدافع اللاشعوري):

بتنێ هەستێ مرۆڤی كارتێكرنێ ل سەر رەفتارا مرۆڤی نينە، بەلكو هێزەك و پالدەرەكێ گەلەك مەزن یێ هەی كارتێكرنێ ل سەر رەفتارا مرۆڤی دكەت ئەوژی نەستە (اللاشعور)ە، زانایێ دەروونناسیێ (فرويد)ی وەسا د ديت كو نەستێ مرۆڤی (90%) كارتێكرنێ ل سەر رەفتارێن مە دكەت، نەست (اللاشعور) ژی پێكدهێت ژ ئەوان پالدەرێن بەرزە كو مرۆڤ ل دەمێ ئەنجامدانا رەفتارێن خۆ هەست پێ ناكەت، ئەڤ پالدەرە د مینینە د نەستێ مرۆڤی دا، ژبەر هندێ دەمێ ئەڤ نەستە دچیتە د هەستێ مرۆڤی دا دبیتە ئەگەرێ شەرمزارییێ و بێزاربوونێ، ژبەر هندێ ئەڤ پالدەرە ب شێوەیەكێ هێمای دەردكەڤن وەكو:

أ- بەشەكێ ژ ياريكرنێن زارۆك و مەزنان.

ب- ژ هندەك حەز و ئارەزوويان.

ت- ل دەمێ وێنەكێشانێ.

پ- ژ ئاخفتنێن دەملدەست ژ دەڤی دەربكەڤیت و هندەك جاران ژی د نڤيسينان دا.

ج- ژ هندەك لڤینێن لەشی و هەلچوونان ل دەمێن جودا جودا دا، بونموونە وەكو گرنژینا ل سەر لێڤان يان دەمێ بێهنەكا نەخۆش دهێتە مرۆڤی.

ح- هندەك نەخوشیێن دەروونی جەستەیی نە (نفسي جسمي).

هەلچوون (الانفعال)

پێناسا هەلچوونێ:

هەلچوون زانینا هەست و سوزێن مە دگەهینیتە کەسانێن دی، و برێکا هەلچوونان ژی ئەم د شێن بەرگێریێ ژ خۆ بکەین و خۆ ژ مەترسیان ب پارێزین، بونموونە دەمێ ئەم توشی بارودۆخەکێ مەترسیداردبین هەلچوونێن مە ب لەز بریارێ د دەن ئایا بەرگێریێ بکەین یان جهێ خۆ بهێلین و برەڤین.

سەرباری ئەڤێ چەندێ هەلچوون حالەتەکێ مرۆڤایەتی یە ژ کەڤن دا مرۆڤ دگەل دژیت، لێ ناسکرن و شرۆڤەکرنا هەلچوونان کارەکێ ب ساناهی نینە، دگەل ئەڤێ چەندێ ژی گەلەك زانایێن دەروونی بزاڤکرن پێناسەکێ بدەنێ، ئەوژی زڤرینە ئەوان باردوخان ئەوێن دگەل هەلچوونان روی د دەن.

پێناسەکا هەلچوونێ دبێژیت ((هەلچوون حالەتەکێ وژدانیێ بهێزە کو دبیتە ئەگەرێ تێکچوونا دەروونی و فسیولۆژی و هندەك دەربرین و لڤینێن جیاواز. هەلچوون بەرسڤدانەکا دوو جەمسەری یە واتە یان دێ پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤ بیت بۆ ئەوی بابەتی ئەوێ ئەم (ادراك)ێ پێ دکەین)).

یـان ژی ئـەم د شـێن بێـژین هـەلچوون ((حالەتـەکێ نـەئارامیا دەروونـی و جەستەیی یێ بهێز و بلەزە، مرۆڤ ب شـێوەیەکێ دەملـەت تـوش دبیتـێ، ژ ئـەنجامێ ئەڤێ چەندێ مرۆڤ توشی تێکچوونێن دەروونی دبیت)).

لایەنێن هەلچوونێ:

ئەگەر مە بڤێت هەلچوونـەکێ شـرۆڤە بکـەین وەکـو هـەلچوونا (ترسـێ یـان تۆرەبوونێ) دێ بینین کو ئەڤ هەلچوونە ژ سێ لایەنان پێك دهێت، ئەوژی:

1- لایەنێ هەستێ خویـەتی: ئـەڤ لایەنـە یـێ تایبەتـە ب وی کەسـی ئـەوێ توشـی هـەلچوونێ دبیـت، واتـە ئـەو ب خـۆ دێ دەربـارەی هەلچوونا خۆ ئاخڤیت و بەحسێ سرۆشتێ هـەلچوونا خـۆ کـەت و دێ باسـێ ئەوان گوهورانکـاریێن فسیولۆژی کەت ئەوێن ل دەڤ وی پەیدادبن، ئـەم دێ شێن برێکا دەربڕینا ئەڤی کەسی ڤـەکولینێ ل سـەر ئەڤێ هەلچوونێ کەین.

2- لایـەنێ دەرەکـی: ئـەڤ لایەنـە سـەرجەم ئـەوان دەربـڕین و لڤـین و گـوتن و گوهورانکاریێن دەرەکی ب خۆڤـە دگریـت کـو د روخسـارێ دەرەکیـێ مرۆڤـی دا پەیدادبن، ب ئەڤـێ رێکـێ ئـەم دێ شـێن هەست ب هەلچوونا ئەوی کەین و زانین ئایـا ئـەڤ مرۆڤـە یـێ تۆرەیـە یـان یـێ

دلخۆشە؟

3- لايەنێ فسيولۆژى: گوهورانكاريێن فسيولوژى پێكهاتينە ژ زێدەبوونا لێدانێن دلى و بلندبوونا كردارا هەناسەدانێ، زێدەبوونا رێژا شەكرێ د ناڤا خوينێ دا، سوربوونا رويێ مرۆڤى و كێمبونا كردارا هەرسكرنێ و هشكبوونا دەڤێ مرۆڤى، ئەڤ هەمى گوهورانكاريە ب هەلچوونێن مرۆڤى ڤە گرێداينە.

ئەركێ هەلچوونێ (وظيفة الانفعال):

هەلچوون رەفتارا مرۆڤى د ئازرينيت و ئاراستە دكەت، هەر ژبەر هندێ مفايێ خۆ ژبۆ مرۆڤى هەيە، چونكى هاريكاريا مە دكەت بۆ رێكخستنا خيراتێن خۆ، چالاكيێن مە ژى ئاراستە دكەت داكو باشترين شێوە ئەنجام بدەين، كەلەك هەلچوونێن مە هێمايەكە بۆ كەسانێن دەوروبەرێن مە داكو ئەم بزانين ئەم د چ كاودان داينە.

ب شێوەيەكێ گشتى ئەم د شێن بێژين كارێ هەلچوونێ بريتى يە ژ:

1- ئازراندن: هەلچوون وزەيەكا پتر و بهێزتر د دەتە مە هەروەسا مە ژبۆ ئەنجامدانا كاران پالددەت و هێمايەكە بۆ رەفتارێن مە د هندەك باروودۆخێن جودا دا، بونموونە ئەو بونەوەرێ توشى مەترسيێ دبيت رەفتارێن وى دهێنە گوهورين داكو يێ

ئامادەبیت بەرگێریێ ژ خۆ بکەت، ب ئەڤێ رێکێ دەلیڤا مانا مە د ژیانێ دا زێدەتر دبیت.

2- رێکخستن: هەلچوون هاریکاریا مرۆڤی دکەت خیبراتێن خۆ بەرامبەر تشتان ب رێك بێخیت چونکی برێکا هەلچوونان ئەم دێ هەست ب هەبوونا خۆ و کەسانێن دی کەین، ئەم دێ کارێ خۆ ل سەر بنەمایێ هەلچوونێن خۆ رێك ئێخین، واتە ئەگەر مە بڤێت دەنگ و باسەکێ نەخۆش بگەهینینە کەسەکێ یان داخازا تشتەکێ ژێ بکەین، ئەگەر مە دیت ئەو کەس د کاودانەکێ هەلچوونیێ خراب دابوو وی دەمی ئەم دێ ئەڤێ داخازیا خۆ ژبۆ وەختەکێ دی پاشئێخین.

ژ لایەکێ دیڤە هەلچوونێن مە دیتنا مە بۆ دەوروبەرێن مە و تشتێن دەوروبەرێن مە رێك د ئێخیت، بونموونە ئەگەر هات و مروڤ د حالەتەکێ هەلچوونیێ باش دابوو وی دەمی دێ هەمی تشتێن دەوروبەرێن وی د ئارام و باش بن، واتە وی دەمی ئەو مروڤ دێ ب گەشبینی تەماشەی جیهانا خۆ یا دەرەکی کەت، پێچەوانەی ڤێ چەندێ ئەگەر مرۆڤ د حالەتەکێ دەروونی یێ خراب دابیت وی دەمی خۆ جیهانا وی یا دەرەکی چەندا خۆش و جوان بیت دێ ب نەخوشی هێتە بەرچاڤێت وی.

3- ئاراستەکرنا رەفتارێ: ئەو کەسێ هەست ب ترسێ بکەت دێ پێکولان کەت برەڤیت، لێ ئە کەسێ هەست ب دلخوشیێ بکەت دێ کارێن خۆ رێك ئێخیت، لێ کەسێ غەمبار نەشێت کارێن خۆ ئەنجام بدەت، واتە هەلچوونێن مە رەفتارێن مە ئاراستەدکەت، و ب رولێ گونجاندنێ رادبیت، زێدەباری ئەڤێ چەندێ هەلچوونان گرنگیا خۆ ژبۆ پاراستنا مرۆڤی هەیە، بونموونە دەمێ ئەم هەست ب ترسێ دکەین دێ ب شێوەیەکێ بلەزتر رەڤین داکو هیچ مەترسی ل سەر مە نەمینیت.

4- پەیوەندی: دەربڕینێن ناڤ چاڤان و بارودۆخێ جەستەی و ئاستێ دەنگی، ئەڤە هەمی ئەو تشتن ئەوێن پەیامەکێ برێکا ئەوان دگەهیننە کەسانێن دەوروبەر، بونموونە دەمێ کەسەك دگەل تە د ئاخفیت و دەربرینێ ژ دلخوشیا خۆ دکەت و د هەمان دەم دا باوەشك دهێنێ، وی دەمی ئەو نیشانێن نەئارامی و بێزاریێ نە ل دەڤ وی.

جیاوازی دناڤبەرا هەلچوون و عاتیفێ دا:

گەلەك جاران تێکەلی دناڤبەرا هەلچوون و عاتیفێ دا دروست دبیت، بونموونە دبێژن حەژێکرن جورەکە ژ جورێن هەلچوونێ، و دلوڤانی (عاتیفەیە)، ژبەر هندێ دڤێت ئەم جیاوازیێ بێخینە دناڤبەرا ئەڤان هەردوو تێهگەهان دا، دەروونناسی وەسا دبینیت کو عاتیفە رێکخستنەکا نەگورە ب شێوەیەکێ رێژەیی ژ چەندین پێکهاتێن هەلچوونی ڤە دروست دبیت، ل دور ئێك بابەت د زڤریت، ئەڤجا ئەڤ بابەتە کەسەك بیت یان کومەکا کەسان بیت، بونموونە عاتیفا دایکێ بۆ زارۆکێ وێ، دەمێ ژبۆ سەرکەفتنا زارۆکێ خۆ دلخوش دبیت و دەمێ زارۆکێ وێ توشی نەخوشیەکێ دبیت ئەڤ دایکە دێ دلگران بیت. ل ڤێرە ئەم د شێن بێژین عاتیفە هەلچوونەکا رێکخستیە، بەلێ هەلچوون باردوخەکێ دەملدەستە، مرۆڤ تێدا هەست ب تێکچوونێ دکەتن و ئەگەر ژێدەرێ هەلچوونێ نەما هەر زوی دێ ئەو کەسە شێت هەڤسەنگیا خۆ بلەستڤە ئینیت.

داکو ئەم بشێین پتر جیاوازیێ بێخینە دناڤبەرا ئەڤان هەردوو تێگەهان دا دڤێت ئەم ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ جیاوازیێ دناڤبەرا ئەوان دا دیاربکەین:

ژ	هەلچوون	عاتیفە
1	حالەتەکێ بهێز و دەملدەست و بلەزە.	حالەتەکێ ڤەشارتییێ ڕێژەییە.
2	دەرئەنجامەکـــە ژ رەفتارەکـــا دەملدەســت وەکــو هــەلچوونا تۆرەبوونێ.	ژ چەندین هەلچونان پێکهاتیە کو هـەمی ل دور بابەتەکێ دیارکری د زڤرن وەکو حەژێکرنێ.
3	ماوێ ئەوێ یێ کورتە.	مــاوێ وێ یــێ درێــژە و هنــدەك ژ ئەوان ب درێژاهیا ژییێ مرۆڤی دگـەل مرۆڤـی دبـن، وەکـو عاتیفا دایکینیێ.
4	ل دویڤ حالەتێ هـەلچوونیێ دەملدەست دهێتە رویدان.	یـێ گرێدایـە ب ئەوێ هـزرا مـرۆڤ ژ بابـەتی دکەت.
5	هەلچوون یا ڕەهایە (مطلـق)ە، واتە بەرامبـەری هـەر تشـتەکێ غـەریب دێ بـۆ مـە هـەلچوون دروست بیت.	ئەڤە یا سنوردارکریە، ل دویڤ دەمی تایبەتمەندیا خۆ دروست دکەت.

خشتێ ژمارە (2)

جیاوازیا دناڤبەرا هەلچوون و عاتیفێ دا

هەڤسەنگیا هەلچوونێ (التوازن الانفعالي):

هەمی کەسان رێژەیەکا هەلچوونێ هەیە، ئەڤجا چ کێم یان زێدە، هیچ کەسەك ژلایێ هەلچوونان ڤە یێ تەمام (کامل) نینە، ژبەر هندێ هەڤسەنگیا هەلچوونێ ل دەڤ مرۆڤی بابەتەکێ ریژەییە، مرۆڤ ب شەڤ و روژەکێ دا نەشێت هەڤسەنگیا هەلچوونێ بدەستخۆڤە بینیت، چونکی ئەڤ کرداره پێدڤی ب چەندین هەیڤ و سالان هەیە.

زانایان هندەك تایبەتمەندی بۆ وان مرۆڤان یێن دانایین ئەوێن هەڤسەنگیا هەلچوونێ ل دەڤ هەی، ئێك ژ ئەوان زانایان (جیلفورد)ە ئەوی ژی وەسا د دیت کو ئەو کەسێ هەڤسەنگیا هەلچوونێ هەیت ئەو مرۆڤ ((کەسەکە کو وی دیتنەك و نیازەکا بابەتی بۆ خودەییا خۆ هەیە، و ئەو د کاودانێن جودا دا هەست و ئارامیێ دکەت، ئەڤ کەسە ژ خۆپەرستیێ یێ دویرە، ژبەر هندێ دەمێ ئەو تێبینیا کەسانێن دی دکەت دێ گەلەکێ هەستدار (حساس) بیت واتە ب شێوەیەکێ بابەتی دێ کەسانێن دی هەلسەنگینیت))، د پێناسەکا دیتر دا (خلیل 2007) ئاماژە پێکریە کو هەڤسەنگیا هەلچوونێ بریتی یە ژ ((شیانێن کەسی ل سەر کونترولکرنا رەفتار و هەلچوونێن خۆ و ب نەرم و ئارامی سەرەدەریێ دگەل کاودانێن جیاواز دکەت ب شێوەیەکێ راست و دروست سەرەدەریێ دگەل کەسانێن دی دکەت.)).

ساخلەتێن ئەوان کەسان ئەوێن هەڤسەنگیا هەلچوونێ ل دەف هەی:

1- ئەوان کەسان شیانێن کونترۆلکرنا تۆرەبوونێ و چارەسەرکرنا ئاریشێن خۆ هەنە بێ کو توندوتیژیێ بکاربینن.

2- ژبەر کو دا ل پاشەرۆژێ مفایەکێ زێدەتر بلەستخۆڤە بینیت ئەڤ کەسە دێ دەستان ژ خۆشیێن نها بەردەت.

3- هەردەمێ ئاستەنگ بۆ دروست دبن دێ بەرگێری و بزاڤێن بەردەوام ژبۆ نەهێلانا ئەڤان ئاستەنگان کەت.

4- دێ ژ خۆپەرستیێ (انانیـة)ێ دویرکەڤیت و دێ گرنگیێ ب کەسانێن دەوروبەر دەت.

5- دەمێ شکەستنێ د ئینیت و توشی نەخوشیان دبیت وی دەمی ئەوی شیانێن بەرگێریێ ژبۆ ئەڤێ چەندێ هەنە.

(ملیجی) بوچوونەکا تایبەت دەربارەی ئەوان کەسان هەیە ئەوێن هەڤسەنگیا هەلچوونێ ل دەف هەی، ئەوژی ئەڤەیە:

1- ئەوان کەسان شیانێن کونترۆلکرنا هەلچوونێن خۆ هەنە، و ژبەر ئەگەرەکێ سادە تۆڕە نابن.

2- شیانێن کونترۆلکرنا حەز و ئارەزووێن خۆ هەیە ژ پێخەمەت بلەستڤەئینانا قازانجەکێ باشتر ل پاشەرۆژێ.

3- خۆ ژ رەفتارێن زارۆکینیێ دویردکەت، وەکو خۆپەرست و مولکداری و دفن بلندی.

4- ل دەمێ هەلچوونان دا ئەڤ کەسە یێ ل سەر خۆیە و جێگیرە.

5- دێ پشتبەستنێ ل سەر خۆ کەت و شیانێن بەرپرسیارەتیێ هەنە.

6- شیانێن هەین خۆ لبەر نەخۆشی و شکەستنان بگریت.

(ئنگلش و پیرسن) ئاماژێ د دەنە ساخلەتێن وی کەسی ئەوێ هەڤسەنگیا هەلچوونێ هەی، ئەوژی:

1- بەردەوام شیانێن کارکرنێ هەنە، بێ کو هەست ب ماندیبوونێ بکەت، و هەست ب گرنگیا کارێ خۆ دکەت.

2- شیانێن حەژێکرنێ هەنە، پەیوەندیان دگەل کەسانێن دی دروست دکەت، و کارتێکرنێ ل سەر کەسانێن دەوروبەرێن خۆ دکەت.

3- د بریاران دا باوەری ب خۆ هەیە، و شیانێن هەلسەنگاندنا بریارێن خۆ هەیە ب وی شێوەی ژبۆ کاودانان دا باشترین بریار بدەت.

4- رێزێ ل کەسانێن دی دگریت ب شێوەیەکێ رێك و پێك سەرەدەریێ دگەل مرۆڤان دکەت.

5- شیانێن مفا وەرگرتنێ ژ کەسانێن دی هەیە، داکو ئاستێ خۆ یێ زانستی و روشەنبیری پێش بێخیت و بزاڤێ دکەت خزمەتا مرۆڤایەتیێ بکەت.

6- بزاڤێ دکەت بارودۆخەکێ گونجای ژبۆ ژیانا خۆ بلەستڤە بینیت بێ کو هیچ کەسەکێ ژبۆ بەرژەوەندیێن خۆ ئستغلال بکەت.

7- ئەڤ کەسە ل دەڤ کەسانێن دی جهێ باوەریێ یە.

بیردۆزێن هەلچوونان (نظریات الانفعالات):

ژمارەکا بیردۆزێن جیاواز هەنە، ئەڤان بیردوزان بزاڤکریە حالەتێن هەلچوونێن مرۆڤی شرۆڤە بکەت، ژ ئەوان بیردۆزان:

1- بیردوزا (جێمس لانج):

ئەم دزانین کو ئە کەسێ خەم و ئازار هەبن دکەتە گری، ئەوێ تۆرە دبیت دێ دانیتە کەسەکێ، و ئەوێ ب ترسیت د لەرزیت، لێ زانا (ولیم جێمس)ی بوچوونەکا جیاواز دەربارەی ئەڤان هەلچوونان هەیە و وی وەسا ددیت کو ئەم دکەینە گری ژبەر هندێ ئەم خەم دکەڤین، و ئەم د دانینە کەسەکێ ژبەر هندێ ئەم تۆرە دبین، واتە حالەتێ هەلچوونێ پشتی رەفتارێ دهێت، نەکو حالەتێ بەری رەفتارێ یە، واتە ل دویڤ بوچوونا (ویلیەم جێمس)ی هەستکرن ب ترسێ پشتی گوهورانکاریێن فسیولۆژی دهێت، و زانایێ دانمارکی (کارل لانج)ی پشتەڤانیا ئەڤی بیردۆزێ دکر ژبەر هندێ ئەڤ بیردۆزە ب بیردۆزا (جێمس – لانج) یا بەرنیاسە.

جهێ ئاماژێ یە کو چەندین رەخنە ل ئەڤێ بیردۆزێ هاتنە گرتن، ژ ئەوان:

أ- هەمی ئەو تێکچوونێن ئامارە پێ هاتینەدان کو دبنە ئەگەرێ هەستکرنێ ب هەلچوونان ژ گەلەك حالەتێن دیتر دەردکەڤن، بێ کو مرۆڤ هەلبچیت (منفعل) بیت.

ب- جیاوازیەکا مەزن دناڤبەرا گوهورانکاریێن فسیولۆژی ب خۆ هەیە ئەوێن ژ حالەتێ هەلچوونێ پەیدادبن.

ج- د هندەك تاقیکرنان دا دەردکەڤیت دەمێ پەیوەندی دناڤبەرا دەماران و مێشکی دا نەما وی دەمی دێ بەردەوام نیشانێن هەلچوونێ ل دەڤ مرۆڤی پەیدابن، واتە تێکچوونێن جەستەیی ژبۆ هەلچوونان نابنە مەرج.

2- بیردۆزا (کانون – بارد)؛

زانا (کانون) ژ ئـەوان رەخنـەگران بـوو ئـەوێن رەخنـە ل بیـردوزا (جـێمس لانج)ی گرتین، دەمێ ئەوی ڤەکولین ل سەر گیانەوەران د کرین چەندین دەرئەنجام بۆ وی دەرکەفتن، کـو بونـەوەران (ئـەڤجا چ مـرۆڤ یـان گیانـەوەر بیـت) ئەگـەر توشـی حالەتەکێ هەلچوونی دبن دێ گوهورانکارێێن فسـیولۆژی ل دەڤ پەیـدابن، کـو ئـەڤ گوهورانکاریە ب ڤیان و ئیرادی مرۆڤی نـابن، دێ ب نـەڤیان (لاارادي) بـن، چـونکی گوهورینێن فسیولۆژی ل ژێر کونترۆلا ڤیانا کوئەندامێ دەماری ب خۆ دانە.

3- بیردۆزا دوو فاکتەران (شاشتر)؛

ئەڤ بیردوزە ل ئەوی دەمی پەیدابوو دەمـێ چەنـدین پرسـیار ل دەڤ زانـایێن دەرونناسیێ دا هاتینە ئازراندن، ژ ئەوان؛ ئەو چ پەیوەندیە ئەوا دناڤبەرا ئەوا ئـەم هـزر ژێ دکەین و ئەوا ئەم هەست پێ دکەین؟ ئەرێ هـەلچوونێن مـە ژ ئـەنجامێ هـزرێن مەنە؟ ئەرێ ئەم د شێن برێکا گوهورینا هزرێن خۆ هەلچوونێن خـۆ بگوهـورین؟ ژبـۆ بەرسڤدانا ئەڤان پرسیاران زانایێن دەروناسیێ د ئەوێ بـاوەرێ دابـوون کـو کـردارێن مەیێن مەعریفی (ئیدراك – بیرهـاتن – شـرۆڤەکرن) پێکهـاتێ سـەرەکیێ هـەلچوونێن مەنە.

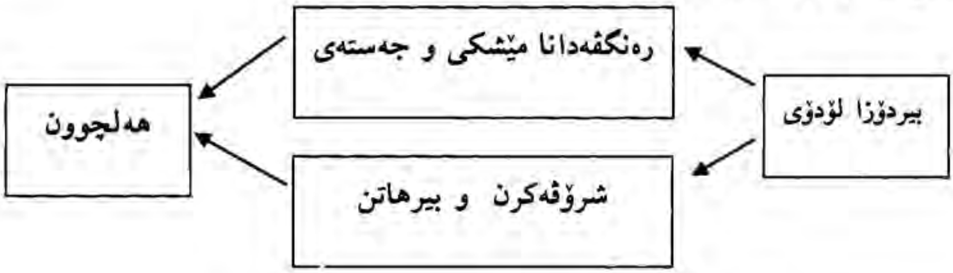
زانایەکێ دەرونناسیێ ب ناڤێ (شاشتر) بیردۆزەکا تایبەت دانـا بنـاڤێ بیـردۆزا (دوو فاکتـەران) ل دویـڤ بوچوونـا ئەڤـی زانـای هـەردوو فاکتـەرێن (جەسـتەیی - فسیولوژی) و (مەعریفی) رولەکێ گرنگ د هەلچوونێن مەدا هەیە، واتە ئەڤی زانـای ژ لایەکێ ڤە لایەنگریا بیـردۆزا (جـێمس – لانـج)ی دکـر چـونکی ئەوی ژی ئامـاژە ب گرنگیا رولـێ گوهـورینێن فسـیولۆژی و جەسـتەی ل دەمـی هـەلچوونان دا دکـر، و ژ لایەکێ دیترڤە لایەنگریا بیردۆزا (کانون – بارد)ێ دکـر ب ئەوێ چەنـدێ کـو هـەمان

گوهورینێن فسیولۆژی بۆ هەلچوونێن مە پەیدادبن، واتە (ل دەمێ تۆرەبوونێ و ترسێ و نەئارامیێ) گوهورینێن فسیولۆژی وەکو ئێك دبن.

4- بیردوزا لۆدۆ:

زانا (جوزێف لۆدۆ 1996) گوهورین ل سەر بیردۆزێن مەعریفی کرن دەربارەی هەلچوونان، چونکی ئەوی وەسا د دیت کو هەمی مرۆڤان سیستەمەکێ تایبەت بۆ شرۆڤەکرنا هەلچوونان هەیە، ل دویڤ جیاوازیا هەلچوونان هەر سیستەمەك ژ سیستەمەکێ دیتر یێ جیاوازە، بونموونە (ترسیان) ب چالاکیا پشکا مێشکێ مرۆڤی (ئەمیگدالا) ڤە گرێدایە، بێ کو پێدڤی ب شرۆڤەکرنا مەعریفی بیت، لێ هەستکرن ب گونەهێ و کومڤەکرنا بیرهاتنان و بەراوردکرنا بیرهاتنائێن وەکو هزرێ، پێدڤی ب شرۆڤەکرنا مەعریفی دبیت.

واتە هەر رەنگڤەدانەکا هەلچوونی ب چەندین فاکتەران کاریگەر دبیت، ژ ئەوان (رەنگەدانێن مێشکی – کارێ جەستەیی – شرۆڤەکرن – بیرهاتن) ئەڤان هەمیان پەیوەندی ب ئەڤی بارودۆخی ڤە هەیە، و ئەم دشێن هزرا زانا (لۆدۆ)ی د ئەڤی نەخشێ ل خوارێ دا روون بکەین:



نەخشێ ژمارە (9) بیردوزا لۆدۆی یا هەلچوونان

ژیریا هەلچوونێ (الذكاء الانفعالي – Emotional Intelligence)،

د چەند سالێن بوری دا بوچوونا زانایان سەبارەت زیرەکیێ گوهورانکاری ب سەردا هاتن، و بوچوونێن نوی بۆ زیرەکیێ پێشان دان، ئەوان وەسا د دیت کو زیرەکی بتنێ یا گرێدای نینە ب لایەنەکێ ڤە بەلکو زیرەکیێ گەلەک لایەنێن گرنگ هەنە، ژ ئەوان ژیریا هەلچوونێ (الذكاء الانفعالي)، ل دویف بوچوونا زانایان زیرەکیا عەقلی بتنێ (20%) رولێ خۆ د سەرکەفتنێن مرۆڤی دا هەیە و (80%) هندەك هوکارێن دیتر دبنە ئەگەرێ سەرکەفتنا مرۆڤی ژ ئەوان هوکاران (ژیریا هەلچوونێ) یە.

دەستپێکا ئەوان ڤەکۆلینان ئەوێن ل سەر ژیریا هەلچوونێ هاتینە ئەنجام دان ڤەدگەرنەڤە بۆ چەرخێ (18)ێ، هەروەکو (مایر و سالۆفی) ئاماژێ پێ دکەن، ل وی دەمی زانایان عەقلێ مرۆڤی دابەشکرە سەر سێ بەشان، ئەوژی:

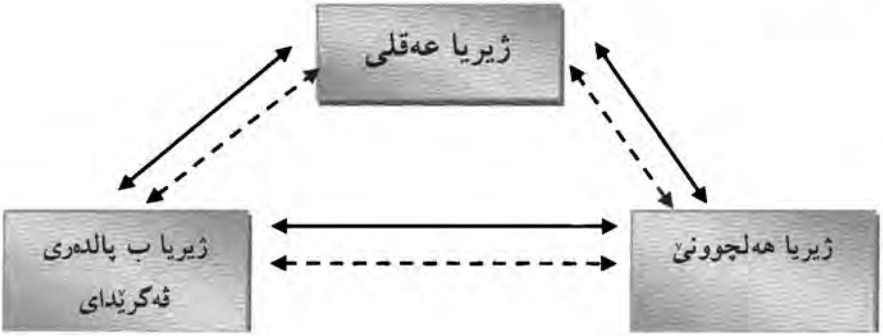
1- زانین Cognition: ژمارەکا کاران هەنە وەکو هزرکرن، بیرئینان، بریاردان و پرۆسێن دیتر یێن عەقلی.

2- هەلچوون Emotion: لایەنێن میزاجی (کێولی) بخۆڤە دگریت وەکو دلخوشی، ئارامیا دلی، تۆرەبوون، بێ هیڤیبوون، دوودلی و خۆ لبەرگرتنا ئارودۆخێن جودا جودا.

جهێ ئاماژێ یە کو (زانین و هەلچوون) هەردوو پێکڤە (ژیریا هەلچوونێ) پێك دئینن، و د ئەڤێ زیرەکیێ دا کومڤەدبن و هەڤدوو تەمام دکەن.

3- پالـدەر Motivation: لایـەنێن بـایولۆژی یـێن مرۆڤـی ڤـەدگریت، و ب ئەوێ ئارمانجێ ڤە یا گرێدایە ئەوا مرۆڤ بزاڤا بدەستڤەئینانا ئەوێ دکەت.

زانا (مایر)ی زیرەکی ل سەر سـێ جـوران دابەشـکر، ئـەوژی (ژیریـا عـەقلی، ژیریا هەلچوونی و ژیریا گرێدای ب پالدەری ڤـە) ئـەڤان هەرسـێ جـورێن ژیریـێ ب رێژەیەکا جیاواز پەیوەندی دگەل ئێك و دوو هەیە، ئەم د شێین ئەڤێ پەیوەندیێ د ئەڤـی نەخشێ ل خوارێ دا دیاربکەین:



هەردوو زانایان (جون مایر و پیتر سـالوفی) پێناسـەکا تایبـەت دا هـەلچوونا ژیریـێ ، ل دویـڤ بوچوونـا ئەوان ژیریا هەلچوونێ بریتی یە ژ (کومـەکا زانین و شیانێن عەقلی، یا گرێدایە ب شرۆڤەکرنا زانیاریێن هەلچوونان و یـا تایبەتـە ب ئیـدراکا هـەلچوونان و بکارئینانـا وێ بـۆ ئاسـانکرنا کـردارا بیرئینـانێ و تێگەهشـتنا هـەلچوونێن

خۆ و کەسانێن دی، دگەل رێکخستنا هەلچوونان)).

ژیریا هەلچوونێ گرنگیا خۆ د ژیانا مرۆڤی دا هەیە، ب تایبەتی د لایەنێ کاری و پەیوەندیێن کومەلایەتی، بسپورێن لایەنێ پیشەسازی و پەروەردەی گرنگیەکا تایبەت یا دایە ئەڤی جورێ ژیریێ و زیرەکیێ، تاگەهشتیە ئەوی رادەی کو ژیریا هەلچوونێ وەکو پیڤەرەکێ بۆ فەرمانبەرێ سەرکەفتی بدانن، ل دەڤ بسپوران ژی شارەزاییا بتنێ پیڤەر نینە داکو بزانین ئەڤ کەسە دێ کاری خۆ ب سەرکەفیانە ئەنجام بدەت یان نە، بەلکو چەندین فاکتەرێن دیتر هەنە کو یا پێدڤیە مرۆڤ ئەنجام بدەت دا کو بشێت بریارێ ژبۆ سەرکەفتن و نەسەرکەفتنا کەسانێن دی بدەت، ژ ئەوان فاکتەران: چەوانیا سەرەدەریکرنێ یە دگەل ئاریشان و هەڤالان د ناڤا کاری دا، و شیانێن بەرگێریا کاری، ئاراستێن وی بەرامبەری کاری، رێژەیا پاللەرێن وی ......هتد، کو پشکەکا مەزن یا ئەڤان فاکتەران دکەڤنە چارچوڤێ ژیریا هەلچوونێ (الذكاء الانفعالي).

ژ لایەکێ دیترڤە گرنگیا (ژیریا هەلچوونێ) د ناڤا قوتابخانێ دا یا گرێدایە ب رادێ گونجاندنا قوتابی دگەل وانە و ماموستا و هەڤالێن ئەوی یێن ناڤا پولێ دا، ئەڤان هەمیان کارتێکرنا خۆ ل سەر رادێ تێگەشتنا ئەوی بۆ بابەتان هەیە و هاریکاریا قوتابی دکەت داکو پەیوەندیێن ساخلەم دگەل قوتابخانێ دروست بکەت و ل دوماهیێ دا رەنگڤەدانەکا باش ل سەر ئاستێ قوتابی هەبیت.

ژبەر ئەڤێ مەبەستێ وەلاتێن پێشکەفتی گرنگیەکا تایبەت د دەنە ئەڤی جورێ زیرەکیێ د ناڤا قوتابخانان و کومپانیان، چونکی ڤەکولینان سەلماندیە کو ژیریا هەلچوونێ ئامراز و رێکەکا سەرکەفتیە بۆ

پێشبینیکرنا ڕادێ سەرکەفتنا تاکی دکارێن و پێن پاشەرۆژێ.

ئەو زانایێن گرنگی ب (ژیریا هەلچوونی) داین ئەوان گەلەك ڤەکولین ل سەر ئەڤی بابەتی کرینە، هەروەسا زانا (دانیال گولمان) پرتوکەك بناڤێ (ژیریا هەلچوونی) دروستکریە، ئەڤی زانای بیردۆزەك ل سەر ئەڤی بابەتی دانایە، ئەو د ئەوێ باوەرێ دابوو کو یا پێدڤیە ئەڤ جورێ ژیرییێ د ناڤا کاری دا گرنگی پێ بهێتەدان، چونکی ل دویڤ بوچوونا وی (ژیریا هەلچوونێ) پەیوەندیەکا مەزن دگەل رادێ ئەنجامدنا کاران هەیە، ئەڤی زانایی وەسا د دیت کو دڤێت ئەم برێکا ڤەکۆلینێ ل سەر شیانێن تاکی پێشبینیا سەرکەفتنا ئەوی کەسی بکەین، ئەڤجا چ ب لایەنێ (هوشمەندیا خۆدەیی بیت، یان رێڤەبرنا خۆ و هوشمەندیا کومەلایەتی و رێڤەبرنا پەیوەندیا) بیت، زانا (گولمان)ی ناڤی ئەڤان شیانان کرە شیانێن هەلچوونان Emotional Competence، ئەم د شێن بیردۆزا (گولمان)ی ب ئەڤی خشتێ ل خوارێ کورت بکەین:

شیانێن کومەلایەتی Social competence	شیانێن خودەیی یێن کەسی Self-personal competenc	شیان / چالاکی
هوشمەندیا کومەلایەتی: - هەڤسوزی. - هاریکاریا کەسانێن دیتر. - هوشمەندیا سرۆشتێ کاری.	هوشمەندیا خودەیی: - زانین و تێگەهشتنا خودەیی . -هەلسەنگاندنەکا هویر بۆ هەلچوونێن خۆ. - باوەری ب خۆ بوون.	زانین و تێگەهشتنا هەلچوونان Emotion Recognition
برێڤەبرنا پەیوەندیان دگەل کەسانێن دیتر: - کارتێکرن لسەر کەسانێن دیتر. - پەیوەندی دگەل کەسانێن دی. - برێڤەبرنا هەڤرکیێ. - سەرکردایەتی. -پشتەڤانیا کەسانێن دیتر. - دروستکرنا پەیوەندیێن بهێز دگەل کەسانێن دیتر. - هاریکاری وکارکرن دگەل کومەلێ.	برێڤەبرنا خۆ: - کونترۆلکرنا خۆ. -هەستکرن ب بهایان. - هەستکرن ب خۆ. - شیانێن خۆ گونجاندنێ. - پالدەر بۆ بدەستڤەئینا ئەنجامان. - دەست پێشخەری.	رێکخستنا هەلچوونان Emotion Regulation

پەیوەندیا دناڤبەرا هەلچوون و پالنەران دا:

پەیوەندیەکا بهێز دناڤبەرا هەلچون و پالنەرێن مە دا هەیە، ئەم د شێن ئەڤێ پەیوەندیێ ب ئەڤان خالێن ل خوارێ دیاربکەین:

1- وی دەمی هەلچوون بۆ مە دروست دبیت دەمێ کەسەك پالنەرێن مە یێن سەرەکی د ئازرینیت، ئەوی دەمی هەلچوونێن مە دێ بهێزبن دەمێ ئازرێنەر یێ بهێزبیت و چاڤەرێکری نەبیت، بونموونە مرنا کەسەکێ نزیك ژ ئەگەرێ رویدانەکا دلتەزین، یان دەمێ دەمللەست ترۆمبێلەك ل کەسەکێ ب دەت دەمێ ژ جادێ دەرباز دبیت.

2- وی دەمی دێ بۆ مە هەلچوون دروست بیت دەمێ رێك ل پالنەرێن مە دهێتەگرتن، واتە ئەڤ رەفتارە رێکێ ل گەهشتنا ئارمانجێن مە دگریت و هاریکاریا مە ناکەت ئەم بگەهینە ئارمانجێن خۆ، بونموونە (دەمێ تە بڤێت کەل و پەلێن پێدڤی ژ بازاری بکری و ئەو کەل و پەل نەمیننە د بازاری دا).

3- وی دەمی هەلچوون بۆ مە دروست دبن دەمێ دەمللەست پێدڤیێن مە دهێنە تێرکرن و ب شێوەیەکێ نەچاڤەرێکری، بونموونە وەرگرتنا خەلاتەکێ ب بها د تیروپشکەکێ دا، یان سەرکەفتنەکا نەچاڤەرێکری د نیشتەگەریەکێ دا، یان سەرکەفتنەکا نەچاڤەرێکری ل دەڤ قوتابی د تاقکرنەکێ دا.

هەلچوون و نەخوشیێن دەروونی؛

ل دەڤ مە هەمیان تشتەکێ ڤەشارتی نینە کو پەیوەندیەکا بهێز دناڤبەرا عەقل و لەشێ مرۆڤی دا هەیە، و هەر ئێکێ کارتێکرنا خۆ ل سەر یا دیتر هەیە، واتە دەمێ مرۆڤ توشی نەخوشیەکا جەستەیی دبیت ئەڤێ نەخوشیێ دێ رەنگڤەدانەکا بهێز ل سەر بارێ دەروونیێ مرۆڤی هەبیت، بونموونە ئەو کەسێ توشی پەرسیڤێ یان سەرئێشانێ دبیت وی دەمی دێ هەست ب بێزاریەکا مەزن کەت.

پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی راستە، ئەگەر مرۆڤ ژلایێ دەروونی ڤە یێ تەمام نەبیت، دێ توشی نەخوشیێن جەستەیی ژی بیت، بونموونە ئەگەر کەسەك گەلەك خەمان بخوت و بەردەوام نەئارامی هەبیت ئەوی دەمی دێ توشی کومەکا نەخوشیێن جەستەیی بیت، وەکو نەخوشیا گەدەیی و شەکر و دلی، دبێژنە ئەڤان نەخۆشیان نەخۆشیێن (سایکوسوماتی).

بـەشـێ چارێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی :

د ئەڤی بەشی دا دهێتە پێشبینیکرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان بدەستڤە بینیت:

- زانینا تێگـەهێ بیرئینـانێ و جـورێن وێ.
- دیارکرنـا بوچوونـا مـەعریفی بـۆ بیرئینانێ.
- بەحسـکرنا ئـەوان ئەگـەران ئـەوێن کارتێکرنێ ل سەر بیرئینانێ دکەن.
- فێربوونا تێگەهێ ژبیرکرنێ.
- دیارکرنـا دەرئـەنجامێن ڤـەکولینان ل سەر بیرئینان و ژبیرچوونێ.

- بیرئینان:

زانایێ دەروونـی (نایسـر) دبێژیـت : " بیرئینان (التذكر) بنیاتێ پرۆسێسا عەقلێ مرۆڤی یە و ئەو هێزەیە کو هەمی پرۆسـێن عـەقلی ب کار دئێخیت، چـونکی بـێ بیرئینـان دێ هـەمی رویدانێن ژیانێ پێکهـاتی بـن ژ دووبارەکرنـەکا بێ مفا و مرۆڤ تێدا هـیچ تشـتەکێ نابینیـت"، ژبەر هندێ بیرئینـان ب پرۆسـەکا مـەعریفی یـا ژیانێ یا گرنگ دهێتە هژمارتن.

ئەگـەر مـە بڤێـت پێناسـەکێ بدەینـە بیرئینانێ ئەم دێ شێن بێژین ((بیرئینان پرۆسەکا عەقلی یە، ب رێکا وێ ئەم دێ شـێن بیرا خۆ ل ئەوان هەمی زانیاریان ئینین ئەوێن مـە کومڤـەکرین، و ب پرۆسـەکا ئـالوز دهێتە هژمارتن، چونکی چەندین پرۆسێن دیتر ژی ب خۆڤە دگریت وەکو (هـەلگرتن، پاراستن، زڤراندن، زانین و نیاسین، ئیدراك، هوشمەندی).

1- پرۆسەیا هەلگرتن و پاراستنێ (الاحتفاظ): واتە هەلگرتنا ئەوان زانیاریانە ئـەوێن مرۆڤ رۆژانە روبەرو دبیتێ وەکو لێ زانین (مهارات) و داب و نەریت و زانیاری.

2- ڤەگەراندن (الاسترجاع): ئەڤ پرۆسەیە پێك دهێت ژ ڤەگەرانـدنا ئەوان زانیاریـان کو بەری هینگێ مە د مێشکێ خۆ دا هەلگرت بن وەکو ڤەگەرانـدنا پـەیڤ و رامـان و وێنەیان ...... هتد.

3- پروسەیا زانین و نیاسینێ (التعرف): پێکهاتیە ژ زانین و تێگەهشتنا مرۆڤی بۆ تشتان وەك بەشەکێ زانیارییێن مە یێن کەڤن، بونموونە

دەمێ مە بۆ دووەم جار گوهـل سترانەکێ دبیت ئەم ل دەڤ خۆ دووبارە دکەینەڤە، چونکی ئەم هەست پێ دکەین کو بەری هینگێ مە ئەڤ سترانا گوهلێ بووی و پشکەکا وێ مە ژبیرکریە، یان ژی دەمێ ئەم بۆ دووەم جار جهەکێ دبینین ئەوی دەمی ئەم دێ وی جهی زانین و نیاسین.

جورێن بیردانکێ (انواع الذاكرة):

مە سێ جورێن بیردانکێ هەنە، ئەوژی:

أ- بیردانکا هەستی (الذاكرة الحسية): بەردەوام هەستەوەرێن مە دهێنە ئازراندن ئەوژی ب رێکا چەند زانیارییێن جودا جودا، رۆژانە چاڤێن مە چەندین وێنەیان دبینن، ئەم برێکا دەستێن خۆ هەست ب گەرمی و سەرما و نەرمی و رەقاتیا تشتێن دەوروبەرێن خۆ دکەین، واتە هەمی ئازرێنەرێن دەوروبەرێن مە دچنە بیردانکا مەیا هەستی دا و بۆ ماوەیەکێ گەلەك کێم د مینن، ئەڤێ جورێ بیردانکێ گەلەك تایبەتمەندی هەنە، ژ ئەوان:

1- رێکخستنا ڤەگەراندنا زایاریان دناڤبەرا هەستەوەران و بیردانکا کورتە ماوە دا (الذاكرة قصيرة المدى)، و د شێت (چوار یەکێن مەعریفی) د ئێك دەم دا ڤەگوهێزیت، و ئەڤ یەکا مەعریفی (پەیڤ یان پیت یان رستە) دبیت.

2- کومڤەکرنا ئازرێنەران بۆ ماوەیەکێ کورت و چەند چرکە پشتی نەمانا ئازرێنەری.

3- ڤەگوهاستنا وێنەيەكێ راست و دروست ژ جيهانا دەرەكى، ئەوژى برێكا هەستەوەران، و دياركرنا زانياريان و دانانا كودەكێ بۆ ئەوان زانياريان.

ب- بيردانكا كورتە ماوە (الذاكرة القصيرة المدى): ب ئەڤێ جورێ بيردانكێ مرۆڤ د شێت بيرا خۆ د ئەوان زانياريان بينيت ئەوێن بۆ ماوەيەكێ كورت گوهلێ بوين يان ديتين، دگەل وێ چەندێ دا ئەو ب تەمامى ئاگەه ژ ئەوان زانياريان نەبوويە، مرۆڤ د شێت ب ساناهى ئەوان هەمى زانياريان بۆ دەمەكێ كورت كومڤەبكەت.

- بيردانكا كورتەماوە (الذاكرة قصيرة المدى) دوو كارێن هەين:

ئيكەم: كومڤەكرن زانياريان بۆ ماوەيەكێ كورت.

دووەم: هەلبژارتنا زانياريان داكو زانيارييێن مەبەستدار ژ ناڤا زانياريان ببەتە بيردانكا درێژەماوە (الذاكرة طويلة المدى)، ئەڤێ جورێ بيردانكێ ژى چەندين تايبەتمەندى هەنە، ژ ئەوان:

- ماوێ كورمڤەكرنا زانياريان يێ سنوردارە، بۆ 15 تا 18 چركا د مينيت.

- دەمێ ڤەگەراندنا زانياريان يێ سنوردارە، زانا (ميللەر)ى شيانێن ئەڤێ بيردانكێ ژبۆ هەلگرتنا زانياريان ب (نەهـ يەكێن مەعريفى) دانايە.

- پشتی (18) چرکان ژ گەهشتنا زانیاریان بۆ بیردانکا کورتـەماوە، سـەرەدەری دگـەل نەهێتەکرن و دووبارە نەبیت و نەهێتـە راهێنـان دا بـۆ خـەزنکرن ئەوان زانیاریـان وی دەمی مرۆڤ دێ زانیاریان ژبیرکەت.

- دەمێ ئەم د بیردانکا کورتەماوە دا سەرەدەریێ دگەل زانیاریان دکـەین و ئەوی دەمـی ئاگەهـامە یا بەربەلاڤ و بژالە بیت دێ بیتە ئەگەرێ ژ دەست دانا زانیاریان.

- دەمـێ ب شـێوەیەکێ بلـەز زانیـاری د چنـە بیردانکـا کورتـەماوە دا دێ بیتـە ئەگـەر زانیاریێن کەڤن نەچاربکەت بچنـە ژ دەرڤـەی بیردانکـا کورتـە مـاوە دا، دبێژنـە ئەڤـی حالەتی (گوڕین).

پرۆسا کود دانانێ د بیردانکا کورتەماوە دا:

کۆد دانان د بیردانکا کورتەماوە دا ب سێ جوران دهێتەکرن، ئەوژی:

ئێکەم: کۆد دانانا دەنگی: دەمێ مرۆڤ سەرەدەریێ دگەل دەوروبەرێن خـۆ دکـەت ئەوی دەمی مرۆڤ بزاڤێ دکەت کۆدەکێ بدانیتە سەر بونموونە کۆدێ دەنگێ ژمـارە (4) یـێ جیاوازە ژ ژمارە (7) و ئەڤ هەردووکە جیاوازن ژ ژمـارە (9)، ژ لایـەکێ دیترڤـە ئـەم برێکا دەنگی زیندەوەران د نیاسین، خۆ ئەگەر ئەم وێنەیێن ئەوان ژی نەبینین.

دووەم: کۆد دانانا وێنەیی: مرۆڤ پەنایێ د بەتە بەر جوداکرنا تشتێن دەوروبـەرێن خـۆ ئەوژی ل دویڤ وێنەیێن ئەوان، دبێژنە ئەڤـی جـورێ کـۆدکرنێ بیردانکـا فوتـوگرافی، چونکی مرۆڤ وەکو ئامیرێ وێنەیان دگریت و هزرا خۆ کومڤە دکەتەڤە.

سێیەم: کۆد دانانا رامانێ: ئەم د شێن کۆدەکێ بۆ ئازرێنەرێن دەوروبـەرێن خـۆ بـدانین داکو ب ساناهی بیرا خۆ بیننە زانیاریان، بونموونە ئەم کۆدەکێ بـۆ دەنگـێ ئـافرەتێ و زەلام و زارۆکی د دانین و ژێك جودا دکەین، ئەم زیندەوەران ل دویـڤ ژیانـا ئەوان ل

سەر چەند بەشان دابەش دکەین وەکو زیندەوەرێن ل سەر هشکاتیێ یان د ئاڤێ دا دژین .....هتد.

ج- بیردانکا درێژە ماوە (الذاكرة الطويلة المدى):

د شیانا مرۆڤی دایە بیرا خۆ د هندەك زانیارێن كەڤن و درێژەماوە بینین، وەکو بیرا خۆ ل ئەوان بیرهاتنان بینین ئەوێن بەری چەند دەمژمێران یان رۆژان یان سالان هاتینە رویدان، و هندەك جاران ئەڤ زانیاریە تا درێژاهیا ژییێ مرۆڤی دگەل مرۆڤی د مینن، وەکو ناڤێ مرۆڤی و مێژوویا ژ دایك بوونا وی یان هندەك پەیڤێن دەستپێکی (سەرەتایی).

ڤەگەراندنا زانیاریان ژ بیردانکا درێژەماوە ژمارەکا ستراتیژیێن تایبەت هەنە، وەکو (چەوانیا سەرەدەریکرنێ دگەل زانیاریان و چەوانیا پێکئینانا ئەوان و دووبارە بکارئینانا ئەوان).

جهێ ئاماژە پێکرنێ یە هەر بیردانکەکێ ژ ئەڤان بیردانکان تایبەتمەندیێن خۆ هەنە، د ئەڤی ئەخشێ ل خوارێ دا دێ ئەڤان تایبەتمەندیا دیارکەین:

تایبه‌تمه‌ندیێن جورێن بیردانکێ

ژ	تایبه‌تمه‌ندی	بیردانکا هه‌ستی (الذاكرة الحسية)	بیردانکا کورته‌ماوه (الذاكرة القصيرة المدى)	بیردانکا درێژه‌ماوه (الذاكرة الطويلة المدى)
1	رولێ ئاگه‌هیێ	نینه	بڕه‌کا کێم	پشتی کۆد دانانێ گرنگیا خۆ نامینیت.
2	هه‌لگرتنا زایاریان	نه‌شێت	گوتن و دوباره‌کرن	____________
3	دارشتنا زانیاریان	ژ شاره‌زاییا هه‌ستی د چن. -زاره‌کی و دیتن	ب شێوه‌یه‌کێ زاره‌کی و ده‌نگی و ....هتد	زاره‌کی و ده‌نگی. ریکخستنا رامانێ.
4	قه‌بارێ بیردانکێ	مه‌زنه	7+2	سنوره‌کێ دیارکری نینه
5	ڕادێ مانا زایاریان	ژئێك چرکه تا چه‌ند چرکێن دی	تا (30) چرکه	چه‌ند خوله‌ك و پتر.
6	ئه‌گه‌رێ ژده‌ستدانا زانیاریان	کێم بوون	کێمبوون و تێکه‌لکرنا زانیاریان	کێمبوون و تێکه‌لکرنا زانیاریان و بده‌ستڤه نه‌ئینانا ئه‌وان.
7	ڤه‌گه‌راندن	ئاگه‌هدارکرنا ئێکسه‌ر	ئوتوماتیکی	برێکا هێمایان ل ده‌مێ لێگه‌ریانا به‌رسڤا پرسیاران دا.

بوچوونا مەعریفیان بۆ بیرئینانێ:

ئەڤ بیردۆزە (بیردۆزا مەعریفی) بیرئینانێ ل سەر سێ بنەمایێن سەرەکی شرۆڤەدکەت، ئەوژی:

1- کۆدانان (هێماکرن Encoding).

2- کومڤەکرن – خەزنکرن (Storage).

3- ڤەگەراندن (Retrival).

ئەڤێ بوچوونێ (بوچوونا مەعریفی) گەلەك گرنگی د دا ڤەگەراندنا زانیاریان، پتر ژ هەردوو لایەنێن دی (لایەنێ هێماکرن و خەزنکرنێ)، ئەڤێ بیردۆزێ بۆچونەکا تایبەت دانا ژبۆ چەوانیا ڤەگەراندنا زانیاریان، و ئەوان وەسا د دیت کو ڤەگەراندنا زانیاریان برێکا ئەڤان حالەتان دبیت:

أ- پرۆسا دووبارە ڤەگەراندنێ (Recall).

ب- نیاسین (Recognition).

ت- دووبارە فێربوون (Relearning).

ئەڤ بوچوونە ژبۆ شرۆڤەکرنا بیرئینانێ چەندین نموونان ب خۆڤە دگریت، ئەوژی:

- نموونا (ئەتکسون – شفرین):

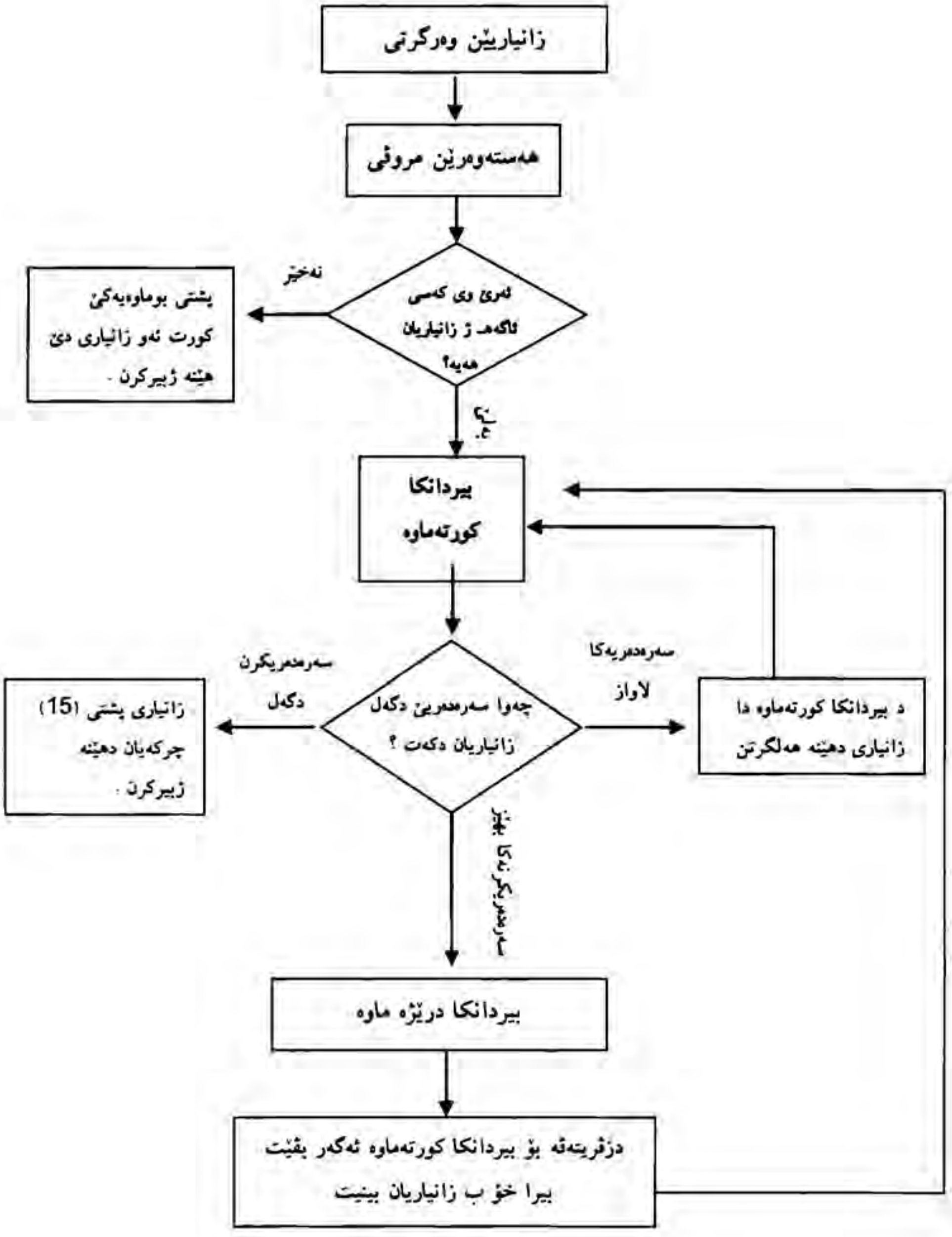
ئەڤێ نموونێ بوچوونەکا تایبەت هەیە ژبۆ چەوانیا وەرگرتنا زانیاریان، ئەڤ بوچوونە وەسا دبینیت کو پرۆسەیا بیرئینانێ د چەند قوناغان دا دەربازدبیت، ئەوژی:

1- مرۆڤ زانیاریان برێکا هەستەوەران وەردگریت و ئەڤ زانیاریە گەلەك ب ساناهی د چنە بیردانکا هەستی دا، لێ ئەڤ زانیاریە بتنێ بۆ ماوێ چەند چرکەیان د مینن، لێ ئەگەر مرۆڤی ئاگەهـ ژ ئەوان زانیاریان نەبیت ئەوی دەمی ئەو زانیاری نامینن و دێ هێنە ژبیرکرن.

2- ئەگەر مرۆڤ ب ئەوان زانیاریان یێ ئاگەهـ بوو وی دەمی ئەو زانیاری دێ چنە د بیردانکا کورتە ماوە دا، ل وێرێ ژی یا پێدڤیە مرۆڤ سەرەدەریێ دگەل ئەوان زانیاریان بکەت چونکی ئەڤ زانیاریە ژی دێ بۆ ماوەیەکێ کورت د ئەڤێ بیردانکێ دا مینن، ئەگەر سەرەدەری دگەل نەهێتەکرن ئەڤ زانیاریە دێ پشتی (15) چرکان هێنە ژبیرکرن.

3- ئەگەر سەرەدەریکرنەکا باش دگەل ئەوان زانیاریان هاتەکرن ئەوی دەمی ئەو زانیاری دێ چنە د بیردانکا درێژەماوە دا، کو بۆ ماوەیەکێ درێژ د مینن و کومڤەدبن، و ل دەمێ پێدڤی دا ژی دووبارە ڤەدگەرنە بیردانکا کورتە ماوە دا.

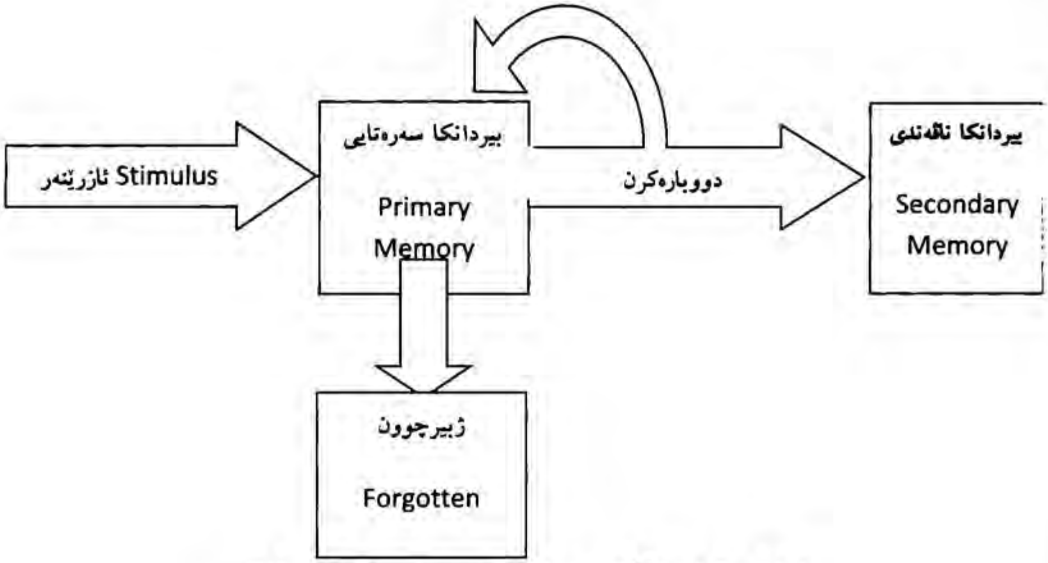
برێکا ئەڤی خشتێ ل خوارێ دێ پتر ئەڤێ بوچوونێ روون کەین:



نەخشێ ژمارە (11) بیردوزا (ئەنتکسون – شڤرین) بۆ بیرئینانێ

- نموونا ووف – نورمان:

خودانێ ئەڤێ بیردۆزێ وەسا دیت کو بیرئینان ل دویڤ دوو سیستەمان کاردکەت، واتە کومڤەکرنا زانیاریان ب دوو رێکا دەربازدبیت، ئەوژی (بیردانکا سەرەتایی و بیردانکا ناڤەندی)، ژبۆ شرۆڤەکرنا پرۆسەیا بیرئینانێ نموونەك دارشت ئەوژی ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ یە:



نەخشێ ژمارە (12) بیردۆزا (ووف – نورمان) یا بیرئینانێ

ل دویڤ ڤێ بوچوونێ ئێکەم جار زانیاری د چنە بیردانکا سەرەتایی دا و بۆماوەیەکێ کورت د مینن و ل وێرێ ئەم هندەك زانیاریان ژ دەست د دەین ئەوژی ژ دەرئەنجامێ تێکەلبوونا زانیاریانە، لێ ئەم د شێین برێکا دووبارەکرنێ ئەڤان زانیاریان ڤەگەریننەڤە، و هەر برێکا ئەڤێ دووبارەکرنێ زانیاری د چنە بیردانکا ناڤەندی دا.

ئەو ئەگەرێن کارتێکرنێ ل سەر ڕادێ بیرئینانا مەدکەن:

ئەم د شێن بێژین دوو ئەگەرێن سەرەکی هەنە کارتێکرنێ ل سەر ڕادێ بیرئینانا مە دکەت، ئەوژی:

1- ئەگەرێن خودەیی (اسباب الذاتية)، ئەوژی پێك دهێت ژ:

أ- ئاستێ بیردانکێ: پشتی ئەم جارەکێ گوهل ژمارا تێلەفونەکێ دبین کو ژ (4 تا 5) ژماران پێکهات بیت، کەسێ ئاسایی (نورمال) د شێت پشتی ئێك خولەکێ بیرا خۆ د ئەڤان ژماران دا بینیت، لێ ئەگەر ژمارە ژ (10) ژمارا پێکهات بیت، ئەڤ کەسە ب زەحمەت ئەڤ ژمارە بهێتە بیرا ئەوی، لێ پشتی دووبارەکرنا ئەڤان ژماران مرۆڤ د شێت بیرا خۆ بینیتێ.

ب- ئاستێ عەقلی: زیرەکی و ژیریا عەقلێ مرۆڤی کارتێکرنا خۆ ل سەر ڕادێ بیرئینانێ هەیە، بونموونە ئەو زارۆکێن کێم عەقل شیانا ئەوان بۆ بیرئینانێ کێمترە ژ زارۆکێن ئاسایی (نورمال).

ت- ڕەگەز: سەرباری ئەوێ چەندێ کو بیرو بوچوونێن جیاواز دەربارەی رولێ ڕەگەزی د ئەڤێ پرۆسێ دا هەیە، لێ پرانیا زانایان د هەڤڕانە ل سەر وێ چەندێ کو هیچ جیاوازیەك دناڤبەرا ڕەگەزان دا نینە.

لێ هندەك ڤەکولینان دیارکریە کو ڕەگەزێ (مێ) شیانا ئەوان بۆ کومڤەکرنا زانیارێن زمانەڤانی پترە ژ ڕەگەزێ (نێر)، و ڕەگەزێ (نێر) شیانا ئەوان لسەر زانیارێن میکانیکی و بیرکاری پترە ژ ڕەگەزێ (مێ).

پ- پالنەر و هەلچوون: هندی پالنەرێ مرۆڤی بۆ فێربوونێ پتر بیت دێ ڕادێ هەلگرتن و وەرگرتنا زانیاریان د مێشکی دا پتربیت، زێدەباری ئەڤێ چەندێ ژی ئەو

بابەت نزیکی حەز و ئارەزووێن مرۆڤی بیت ئەوی دەمی ئەم دێ ب ساناهی فێربین و دێ بابەت ل بیرا مەبیت.

ج- ئاستێ تەمەنی: ژ ڤەکولینێن زانا (ثورندایك)ی دیاربوویە کو (تەمەن) پیڤەرەکە بۆ فێربوونێ و شیانێن هەلگرتنا زانیاریان، هەر چەند د ژییێ (10 -20) سالی شیانێن هەلگرتنا زانیاریان د بیردانکا مرۆڤی دا یا بلەزبیت و د ژییێ (20) سالیێ دا شیانێن مرۆڤی د گوپیتکێ دابن دێ د ژییێ (45) سالیێ دا ئەڤ شیانە بەرەڤ کێمبوونێ چن، لێ ئەڤ حالەتە ب جورێ کارێ مرۆڤی ڤە یێ گرێدایە.

جهێ ئاماژەکرنێ یە کو ل تەمەنێ پیراتیێ دا زانیارییێن بیردانکا درێژەماوە د مینن، و پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ بیردانکا کورتەماوە بەرەڤ لاوازبوونێ ڤە دچیت، ئەگەر ئەم سەحکەینە ناڤسالڤەچویان وی دەمی ئەم دێ بینین کو زانیارییێن ئەوان یێن کەڤن ب هویری دهێنە بیرا ئەوان، و بەردەوام ئەو دێ بەحسێ ئەوان هەمی رویدانان کەن ئەوێن د ژییێ خۆ دا توش بوینێ، لێ ئەو گەلەك بلەز کەل و پەلێن خۆ بەرزە دکەن و ناڤێن جهێن نوی نامینە بیرا ئەوان.

2- ئەگەرێن بابەتی: ئەوژی پێك دهێت ژ:

أ- جورێن بابەتی و رێژەیا رێکخستنێ: چەند ئەو بابەتێ مرۆڤ وەردگریت یێ رێك و پێك بیت و پەیڤێن وێ د روون و ئاشکرا دبن بۆ مرۆڤی و پەیوەندی دناڤبەرا پەیڤان دا هەبن ئەوی دەمی دێ مرۆڤ ب ساناهی ژبەرکەت و بیرا خۆ لێ ئینیت، د تاقیکرنەکا زانستی دا ژبۆ زانینا کارتێکرنا روونی و ئاشکراییا زانیاریان ل سەر رێژەیا بیرئینانێ، ئەڤ ڤەکۆلینە ل سەر کومەکا قوتابیان هاتەکرن، رستێن ئەڤێ ڤەکۆلینێ پێك هاتبوون ژ:

1- پەیڤێن بێ رامان.

2- پەیڤێن بێ رامان و پەیوەندی دناڤبەرا ئەوان دا نەبن.

3- چەند پەیڤ د رستەیەکێ دا رێکخستی بوون و پەیوەندی دناڤبەرا ئەوان پەیڤان دا هەبوو.

ژ دەرئەنجامێ دوماهیك کومەلێ رامانا ئەوان (چەند پەیڤ دانێ کو رستەیەکا رێکخستی بوو و پەیوەندی دناڤبەرا ئەوان دا هەبوو) ئەڤێ کومەلێ ژ کومەلێن دیتر پتر زانیاری د هاتنە بیرا ئەوان.

ب- ئەو زانیارێن خودان دارشتنەکا تایبەتن وەکو (کێش و سەروا) بونموونە ژبەرکرنا هوزانەکێ ب ساناهیترە ژ پەخشانەکێ، ستران ژی زویتر دهێنە ژبەرکرن ژ گوتاران.

ت- کۆد دانان و هێما دانان و پێکڤەگرێدانا زانیاریان، بونموونە داکو ناڤێ هندەك جهان ب ساناهی باشتر بیرا مە بهێت ئەم پەنایێ د بەینە بەر دانانا کۆدەکێ یان هێمایەکێ تایبەت، واتە ئەم ناڤەکێ تایبەت بۆ وی جهی د دانین ئەوژی ب مەرجەکێ ئەم ب خۆ شارەزاییێ وان ناڤان بین، وەکو ناڤێ هەڤالێن مە یان ناڤێ کەسەکێ ناڤدار کو ل جهەکێ ژیابیت.

ژبیرکرن و ئەگەرێن وێ:

پرسیار/ ئەرێ ئەو زانیارێن ژبیرا مرۆڤی د چن ب تەمامی مرۆڤ نەشێت بیرا خۆ بینیت؟ واتە ئەو زانیاری د مێشکێ مرۆڤی دا دهێنە ژبیرکرن؟ زانایێن دەروونی ب (نەخێر) بەرسڤا ئەڤێ پرسیارێ د دەن،

بەلگە ل سەر مانا زانیاریان ئەو حالەتەیە د ماوەیەکێ درێژ دا و د باردوخەکێ تایبەت دا ئەو زانیاری دهێنە بیرا مرۆڤی.

باشە ئەگەر بەرسڤ ب (نەخێر) بیت، ئەرێ ژبیرکرن (ژبیرچوون) چیە؟ بوچی مرۆڤ نەشێن بیرا خۆ ل هندەك زانیاریان بینن؟

بۆ بەرسڤدانا بەشێ ئێکێ یێ ئەڤێ پرسیارێ ئەم د شێن ب ئەڤی جوری پێناسا ژبیرکرنێ (ژبیرچوونێ) بکەین ((نەشیانەکا سرۆشتی یا گشتی یا تایبەتە، واتە نەشیانا زانین و زڤراندنا وان زانیاریانە ئەوێن بەری هینگێ مە وەرگرتین)).

(ساندرۆك، 2003) دوو جورێن ژبیرکرنێ دەستنیشانکرینە، ئەوژی:

1- شکەستن د ڤەگەراندنا زانیاریان: واتە مرۆڤ نەشێن ئەوان زانیاریان بینیتە بیرا خۆ یان نەشێت وان زانیارێن د بیردانکا کورتەماوە دا کومڤە کرین ڤەگەرینتەڤە، بونموونە (ژبیرکرنا ناڤێ هەڤالەکێ خۆ یێ کەڤن، ژبیرکرنا ژمارا نهێنیا ئیمێلێ خۆ).

2- شکەستن د کۆد دانانا کۆدەکێ گونجای بۆ ئەوان زانیاریان ئەوێن مرۆڤ وەردگریت، ئەوژی ژ دەرئەنجامێ نەمان و بژالەبوونا ئاگەهێ یە یان ژ ئەنجامێ خرابیا بارێ دەروونیێ مرۆڤی یە، ژبەر هندێ ئەو زانیارێن مرۆڤ وەردگریت د چنە بیردانکا درێژە ماوە دا.

بیردۆزێن ژبیرکرنێ (نظريات النسيان):

سەبارەت ئەگەرێن ژبیرکرنا زانیاریان زانایێن دەروونی چەندین بوچوونێن جیاواز هەنە، ژبۆ ئەڤێ مەبەستێ چەندین بیردۆز دانان، ئەوژی ب ئەڤی شێوەیێ ل خوارێ:

1- بیردۆزا پشتگوهـ هاڤێتنێ و ژ دەستدانێ:

ئەڤ بیردۆزە ژ کەڤنترین بیردۆزێن (ژبیرچوونێ) دهێتە هژمارتن و دگەل بوچوونێن (ئیبنجهاوس)ی دهێتە گونجاندن، وەسا دبینن کو ئەو زانیارێن بلەست مرۆڤی دکەڤن و پاشان ژبیرا مرۆڤی د چن و بەرەڤ ژ دەستدان و بەرزەبوونێ دچن، ئەوژی ل دویڤ سیستەمەکێ دیارکری.

سەبارەت شێوازێ ژبیرکرنا زانیاریان (ئیبنجهاوس)ی چەندین تاقیکرن ئەنجام دان، ئەوی وەسا د دیت کو شێوازێ دارشتنا زانیاریان و رێژەیا روونی و ئاشکراییا زایاریان کارتێکرنێ ل سەر پرۆسەیا بیرئینانێ دکەت، و مرۆڤ چەند ب نەرێك و پێکی زانیاریان دیاربکەت و وەربگریت وی دەمی دێ زویتر ئەوان زانیاریان ژبیرکەت.

2- بیردۆزا تێکەلبوونێ و رێگرتنێ (التداخل و التعطیل):

بوچوونا لایەنگرێن ئەڤێ بیردۆزێ پێکهاتبوو ژ تێکەلبوونا زانیارێن کەڤن و نوی، واتە هەر زانیاریەك دبیتە بەردبەستەك بۆ زانیاریەکا دیتر، دوو جورێن تێکەلبوونێ هەنە ئەوژی:

أ- بابەتێ نوی رێکێ ل بابەتێ کەڤن دگریت: واتە دەمێ مرۆڤ فێری بابەتەکێ نوی دبیت ئەو زانیارێن نوی دبنە ئەگەرێ ژبیرچوونا بابەتێ کەڤن ئەوێ بەری هینگێ مرۆڤی ل دەڤ خۆ وەرگرتی، بونموونە دەمێ قوتابی بابەتەکێ د خوینیت و پشتی هینگێ بێ کو بێهنا خۆ ڤەدەت دەست د هاڤێتە خواندنا بابەتەکێ دیتر، د ئەڤی دەمی دا بابەتێ ئێکێ (ئەوێ ئێکەم جار

خواندی) ژبیردکەت، یان ژی ب باشی بیرا ئەوی ناهێتێ، چونکی بابەتێ نوی دبیتە بەربەستەك بۆ ڤەگەراندن و بیرئینانا بابەتێ کەڤن.

ب- بابەتێ کەڤن رێکێ ل بابەتێ نوی دگریت (الكف البعدي):

واتە زانیارێن کەڤن دبنە بەربەست بۆ وەرگرتنا زانیارێن نوی، بونموونە گەلەك جاران زمانێ دایکێ دبیتە بەربەستەك بۆ فێربوونا زمانەکێ نوی.

3- بیردۆزا داکرنێ (الكبت):

زانایێ مەزن (فرویدی) بانگەشە بۆ ئەڤێ بیردۆزێ دکر، دەمێ د گوتی ئەگەرێ ژبیرکرنا ناڤا و جهـ و ژڤانان د ژڤرنەڤە بۆ پالدەرەکێ نەستی (دافع لاشعوری)، ئەوژی ژ ئەگەرێ هەبوونا حەزەکا ڤەشارتیە بۆ ژبیرکرنێ و رویدانان ب تایبەتی ئەوان رویدانان ئەوێن دبنە ئەگەرێ ئازاردانا مرۆڤی، واتە ئارمانجا پرۆسا ژبیرچوونێ د ئەڤی حالەتی دا پاراستنا مرۆڤی یە ژ ئازاران، ئەم د شێین زانیارێن خۆ یێن داکری (کبت)کری ڤەگەریننەڤە، ئەوژی ب چەندین رێکێن تایبەت وەکو نڤاندنا موگناتیسی.

مفایێن ژبیرکرنێ (ژبیرچوونێ):

ئەرێ ژبیرکرنا تشتان مفایێن خۆ بۆ مرۆڤی هەنە؟

سەرباری ئەوێ چەندێ ژبیرکرنا زانیاریان دبیتە ئەگەرێ نەئارامیێ بۆ مە و د گەلەك حالەتان دا دبیتە ئەگەرێ ئازاردانێ بۆ مە، بونموونە دەمێ ئەم نەشێین وەکو یا پێدڤی زانیاریان بینینە بیرا خۆ، وەکو ل دەمێ ئەزموونان، گەلەك جاران ئەم نەشێین زانیاریان بینینە بیرا خۆ لێ زێدەباری ئەڤێ چەندێ ژی د هندەك حالەتان دا (ژبیرکرنێ) مفایێن خۆ هەنە، ژ ئەوان:

أ- (ژبیرکرن) هاریکاریا مرۆڤی دکەت ئەوان زانیاریێن بێ سود و مفا ئەوێن رۆژانە وەردگریت ژبیربکەت و ژ مێشکێ خۆ دویربکەت.

ب- (ژبیرکرن) وەکو مەرجەکێ سەرەکیێ پرۆسا فێربوونێ دهێتە هژمارتن. چونکی ل دەمێ ڕاهێنانێ دا خەلەتیێن مرۆڤی ژبیرا مرۆڤی دچن.

ئەم ئەوان زانیاریان ژبیردکەین ئەوێن دبنە ئەگەرێ ئازاردان و نەئارامیا مە، داکو ئەم بشێین ب بەختەوەری و ب ئارامی بژین.

- دەرئەنجامێ ڤەکولینان دەربارەی (بیرئینان و ژبیرچوونێ):

گرنگترین دەرئەنجامێن تاقیکرن و ڤەکولینان دەربارەی (بیرئینان و ژبیرچوونێ) ژ ئەڤان خالێن خوارێ پێك هاتینە:

1- د پرۆسا (بیرئینان و ژبیرچوونێ) دا جیاوازی دناڤبەرا تاکەکەسان دا هەیە.

2- بیروباوەر و ئاراستێن مرۆڤی و زانیاریێن گشتی ب زەحمەت ژبیرا مرۆڤی دچن.

3- ب زەحمەت مرۆڤ کارێن خۆ یێن جەستەیی و خودەیی ژبیربکەت ئەگەر ئەم دگەل زانیاریێن زارەکی بەراورد بکەین.

4- ئەو بابەتێن مرۆڤ تێدگەهیت پتر د مێشکێ مرۆڤی دا دهێنە چەسپاندن و مرۆڤ درەنگتر ئەوان بابەتان ژبیردکەت.

5- ئەو چالاکیێن مرۆڤ پشتی وەرگرتنا زانیاریان دکەت کارتێکرنەکا مەزن ل سەر رێژەیا ژبیرکرنێ هەیە.

6- ل دەمێ روژێ دا بلەزتر تشت ژبیرا مرۆڤی دچن ژ دەمێ شەڤێ.

7- ئەو زانیارییێن مرۆڤ قەناعەت پێ هەی پتر د مینن بیرا مرۆڤی ئەگەر ئەم دگەل زانیارییێن دیتر تێکەل بکەین.

8- ژبیرکرنا زانیاریان ل دەستپێکێ دا گەلەکا بلەزە تا دگەهیتە وی ڕادەی زانیاری هەمی بهێنە ژبیرکرن.

بەشێ پێنجێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی:

د ئــەڤــی بەشــی دا پێشــبینی دهێتــەکرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان وەربگریت:

- **زانینا تێگـەهێ فێربـوونێ (الـتعلم)ێ و مەرجێن وێ.**
- **دیارکرنا بیردۆزێن فێربوونێ.**
- **باسکرنا ئەگەرێن سەرکەفتنا ماموستای د کارێ وی دا.**
- **دیارکرنا ئاریشێن ماموستایێ بی ئەزمون.**
- **باســکرنا شــێوازێن دانانــا پلانــێ بــۆ وانــەگوتنێ و مــەرجێن ماموســتایێ سەرکەفتی.**

فێربوون (التعلم) چیە؟

ل دەروونناسیێ دا پەیڤا (فێربوون) گەلەك بەرفرەهی دهێتە بكارئینـان، چـونكی (فێربوون) بتنێ د چـارچوڤێ قوتابخـانێ ناگریـت بـەلكو هـەمی ئەوان زانیاریـان بِ خۆڤەدگریت ئەوێن مرۆڤ وەردگریت ژ ئاراستە و بها و رامان و سوز و شیانێن جودا جودا كو مرۆڤ ب شێوەیەكێ ئێكسەر یان نەئێكسەر وەردگریت.

بونموونە ئەم د شێن ئەوێ سترانی بێژین ئەوا گەلەك جاران مە گوهلێ دبیـت یان ژی ئەگەر ئەم چەند جارەكا بچینە جهەكێ دێ ئەم ل ئەوی جهـی شـارەزابین، یـان ژی ژ ئەنجامێ سەرەدەریكرنا مە دگەل كەسانێن دی ئەم دێ فێری رێزگرتنێ بین.

د هندەك كاودانێن جیاواز دا ئەم فێری (ترس حەژێكرن و تۆرەبوون و ....هتد) دبین، گەلەك جاران ئەم دێ بینین كو ئـەم یـێن توشـی بـاردوخێن جـودا دبـین ئـەڤ بارودۆخە دێ وە ل مە كەت ئەم رەفتارەكا تایبەت بكەین.

مەرجێن فێربوونێ (شروط التعلم):

ب شێوەیەكێ گشتی (فێربوونێ) سێ مەرجێن سەرەكی هەنە، ئەوژی:

1- هەبوونا تاكی (مرۆڤ یان گیانەوەر) ل بەرامبەر بارودۆخەكێ نوی یان بەربەستەكێ ژبۆ تێركرنا ئارەزوو و پالدەرێن خۆ، واتە بەرامبەر كێشەیەكێ دبیت و پێدڤیە ئەو ئەڤێ كێشێ چارەسەر بكەت، بونموونە (ژبەركرنا هوزانەكێ یان كاركرنـا ل سـەر بابەتـەكێ بیركاری، یان فێربوونا كارەكێ نوی وەكو شوفێریێ یان فێربوونا یاریەكێ.

2- هەبوونا پالدەرەكێ بۆ فێربوونێ، چـونكی فێربـوون بـێ پالـدەر نابیـت، واتـە ژبـۆ وەرگرتنا زانیاریـان ئەگـەر كەسـەكێ ئارمانجـەكا دیـاركری نـەبیت ئەوی دەمـی چەنـد

ئازرێنەرێن جودا هەبن یان چەند دەلیڤێن فێربوونێ بۆ بەردەست بن ئەوی دەمی پرۆسا فێربوونێ ناهێتە ئەنجام دان.

3- پێدڤیە بگەهیتە ئاستەکێ باش یێ تێگەهشتنێ، بونموونە ئەگەر مە بڤێت زارۆیەکێ د ژییێ سێ سالی دا فێری نڤێسینێ بکەین وی دەمی دێ هەمی هەولدانێن مە ب شکەستنێ ب دووماهی هێن، چونکی گەشەیا دەماری (نمو العصبي) یا زارۆکی د ئەڤی تەمەنی دا تەمام نەبوویە، ژبەر هندێ ئەڤ زارۆکە نەشێت کونترولێ ل سەر تبلێن خۆ بکەت داکو بشێت یێ بنڤێسیت.

بیردۆزێن فێربوونێ (نظريات التعلم):

چەندین بیردۆزێن جیاواز هەنە بەحسێ پرۆسەیا فێربوونێ (التعلم)ێ دکەن، و هەر بیردۆزەکێ بوچوونا خۆ یا تایبەت دەربارەی چەوانیا ئەنجامدانا پرۆسەیا فێربوونێ دارشتیە، زێدەباری ئەڤێ چەندێ ژی ژمارەکا بیردۆزێن جودا جودا هەنە، د ئەڤی بەشی دا ئەم دێ بزاڤێ کەین ناڤدارترین بیردۆزێن ئەڤی لایەنی بەرچاڤ بکەین، ئەوژی:

أ- بیردۆزا باڤلوڤی (فێربوونا مەرجی):

زانایێ دەروونی یێ روسی (ئیڤان باڤلوف) خودانێ ئەڤێ بیردۆزێ یە، جهێ ئاماژەپێکرنێ یە کو (باڤلوف)ی ئەڤ بیردۆزا خۆ ل سەر بنەمایێ پری هزر دانایە، ئەوژی ل دەمێ ئەنجامدانا تاقیکرنێن خۆ ل سەر پرۆسەیا هەستکرنێ ل دەڤ (سەی)، ئەڤ بیردۆزە بۆ ئەگەر گوهورانکارییێن مەزن ل سەر پرۆسەیا فێربوون و فێرکرنێ (التعلم و التعليم) دا بهێن.

بیروکا بیردۆزا باڤلوڤی ب ناڤێ (فێربوونا مەرجی) یا بەرنیاسە، واتە بونەوەر (مرۆڤ وگیانەوەر) دێ بەرسڤدانا ئەوان بۆ ئازرێنەران یا جیاوازبیت ژ ئەگەرێ

هەبوونا وەكهەڤيێ دگەل ئازرێنەرێن ديتر كو د بنەرەتدا دەمێ دهێتە رويدان كارتێكرنا خۆ ل سەر ئازرێنەرێن رەفتاری هەيە.

تاقيكرنا باڤلوڤی:

باڤلوڤی تاقيكرنێن خۆ ب شێوەيەكێ سەرەكی ل سەر (سەيان) ئەنجام د دان داكو (فێربوونا مەرجی) بەرچاف بكەت، تاقيكرنا ئەوی ژی برێكا پيڤانا (رێژەيا رژاندنا گليزێ سەی)بوو كو ل دەمێ دانا خوارنێ ئەڤ گليزە ژ دەڤێ وی د هات، باڤلوڤی دگەل دەنگی زەنگلەكێ خوارن دا (سەی)، واتە بەری خوارنێ بلەتە (سەی) ب چەند چركا دەنگێ (زەنگلێ)د ئينا، پاشی خوارن دا (سەی)، و ل دەمێ خوارنێ دا رێژەيا (گليزێ سەی) د پيڤا داكو رادێ بەرسڤدانا وی

(سەی) بۆ ئازرێنەرێ سرۆشتی (مثير طبيعي) ب هەلسەنگينيت ئەوژی (خوارنە)، پشتی چەندين تاقيكرنان (باڤلوڤ) رابوو دەنگ ژ (زەنگلێ) دئينا بێ كو پشتی ئەڤی دەنگی خوارنێ بلەتە (سەی)، پشتی ئەڤێ چەندێ ئەوی ديت كو (سەی) بەرسڤ بۆ ئەڤی دەنگێ (زەنگلێ – ئازرێنەرێ مەرجی) هەيە، ئەوژی دەمێ ديتی كو دەنگێ زەنگلێ بێ دچيتە ئەڤی (سەی) و ئێكسەر (گليز) بێ ژ دەڤێ ئەوی دهێت، دەرئەنجام بۆ وی دياربوو كو ئازرێنەرەكێ (مەرجی) دگەل ئازرێنەرەكێ (سرۆشتی) پشتی دووبارەبوونا (ئازرێنەرێ مەرجی) هەمان كارتێكرنا (ئازرێنەرێ سرۆشتی) دبيت، و ئەم د شێين ئەڤێ بيروكەيا (باڤلوڤ)ی ب ڤێ شێوەی دياربكەين:

پێنگاڤێن تاقیکرنا باڤلوڤی:

ئارزێنەرێ مەرجی .... نەبوونا بەرسڤدانێ

ئازرێنەرێ سرۆشتی .... هەبوونا بەرسڤدانێ

ئازرێنەرێ سرۆشتی + مەرجی .... هەبوونا بەرسڤدانێ

ئازرێنەرێ مەرجی .... هەبوونا بەرسڤدانێ

جهێ ئاماژێ یە کو پەیدابوونا (بەرسڤدانا مەرجی) یا گرێدایە ب چەندین بنەمایان ڤە، ژ وان:

1- پێکڤە یان نزیکیا دەمی دناڤبەرا ئازرینەرێ سرۆشتی و ئازرێنەرێ مەرجی.

2- دووبارەبوونا دەرکەفتنا ئەڤان هەردوو ئازرێنەران د ئێك دەم دا.

3- یا پێدڤی یە بونەوەر (مرۆڤ یان گیانەوەر) پالدەر هەبیت داکو بشێت بەرسڤێ بۆ ئەڤان ئازرێنەران بدەت، د ڤێ تاقیکرنا (باڤلوف)ی دا مەرج بوو ئەو (سە) یێ (برسی) بیت، لڤێرە (خارن) بۆ وی دبیتە پالدەر.

4- دڤێت هیچ تشتەك نەبیت کو ببیتە ئەگەر ئاگەهیا ئەڤی بونەوەری ببەت.

یاسایێن فێربووونا مەرجی:

زانا (باڤلوف)ی ئاماژە ب چەند یاسایان کریە کو دڤێت ل دەمێ فێربوونا مەرجی دا ئەڤ یاسایە هەبن:

1- یاسایا (ئێك جار): باڤلوڤی د تاقیکرنێن خۆ دا (ئازرێنەرێ سرۆشتی و مەرجی) گەلەك جاران بەرچاڤ وەرگرتن داکو (فێربوونا مەرجی) بهێتە رویدان، لێ بۆ ئەوی

دیاربوو کو هندەك جاران (بەرسڤدانێن مەرجی) دهێنە رویدان، ب ئێکجار ل دەمێ رویدانا ئەوێ دگەل (ئازرێنەرێ سرۆشتی)، ب تایبەتی دەمێ هەلچوونەکا توند (انفعال حاد) دگەل ئەڤی ئازرێنەری هەبیت، بونموونە (دەمێ دەستێ زارۆیەکی ب ئاگری بهێتە سۆتن پشتی هینگی ئەڤ زارۆکە دێ ژ هەمی ژێدەرێن ئاگری ترسیت).

2- یاسایا پالپشتیێ: پشتبەستن پەیوەندیا دناڤبەرا ئازرێنەرێ سرۆشتی و مەرجی دا بهێزدکەت، و چەند ئەڤ پەیوەندیە یا بهێز بیت ئەوی دەمی دێ تاکەکەس بزاڤێ کەت ئەڤێ (بەرسڤدانێ) فێربیت و وەرگریت، بونموونە (ل دەمێ تاقیکرنا باڤلوڤی دا هەبوونا خوارنێ پشتی زەنگلێ بۆ ئەگەر کو بەرسڤدانا (سەی) بۆ زەنگلێ یا بهێزتربیت).

3- یاسایا نەمانێ (ڤەمراندنێ): ئەڤ یاسایە پێچەوانەی یاسایا (پالپشیێ)یە، واتە ئەگەر هات و (ئازرێنەرێ مەرجی) بەردەوام دەرکەفت بێ کو (ئازرێنەرێ سرۆشتی) ل دویڤ دا بهێت ئەوی دەمی (بەرسڤدان) بۆ ئازرێنەرێ مەرجی نامینیت و دهێتە ڤەمراندن، بونموونە (ئەگەر ماموستا بەردەوام گەفێن سزادانێ ل قوتابی بکەت و د هەمان دەم دا ئەڤێ سزادانێ جێبەجێ نەکەت ل ئەوی دەمی ئەڤ قوتابیە هیچ هزرەکێ بۆ گەفێن ماموستای ناکەت).

4- یاسایا گشتگیرکرنا ئازرێنەران: واتە بونەوەر (مرۆڤ – گیانەوەر) فێری بەرسڤدانان بۆ ئازرێنەران دبیت ئەگەر ئەڤ ئازرێنەرە ب (پێکڤە و ئێك دەم دا بهێن)، بونموونە دەمێ نوژدار دەرزیکێ بۆ زارۆیەکێ دانیت ئەوی دەمی ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر ئەڤ زارۆکە ژ ئەوان هەمی کەسان بترسیت ئەوێن جلکێن سپی لبەر بن).

5- یاسایا جوداکرنێ: واتە بونەوەر (مرۆڤ و گیانەوەر) د بەرسڤدانێن خۆ دا ژبۆ ئازرێنەران فێری جوداکرنێ دبیت کو ئەڤان بەرسڤدانان ژێك جودا بکەت، ئەوژی ل

ئەوی دەمی دێ شێت ئەڤان جوداهیا بینیت دەمێ ئەڤان ئازرێنەرا پالپشتی نەبیت، د تاقیکرنێن (باڤلوف)ی دا مە دیت کو (سەی) بەرسڤدان بۆ دەنگان نەما بتنێ ئەو دەنگ نەبن ئەوێن ئێکسەر پشتی ئەوان خوارن بۆ دهێت، واتە سەیێن باڤلوڤی جوداکرنا دەنگان بیوون.

6- یاسایا ل دیڤ ئێك هاتنێ: واتە بونەوەر (مرۆڤ و گیانەوەر) بەرسڤدانێن خۆ ژ (ئازرێنەرەکێ مەرجی) ڤەدگوهێزیتە ئازرێنەرەکێ دی کو هەمان کارتێکرن هەبیت، زانا بافلوفی ناڤێ ئەڤێ چەندێ کرە (بەرسڤدانا پلەیا دووێ)، بونموونە ئەو قوتابیێ ژ لێدانێ (قوتانێ) د ترسیت، هندی ئەو داری د دەستێ ماموستایێ خۆ دا ببینیت دێ ترسیت و هەردەمێ ماموستای گەف ل ئەوی کرن دێ ترسیت.

چەوا بیردۆزا (باڤلوف)ێ دپرسا فێرکرن و فێربوونێ د ناڤا قوتابخانان دا جێبەجێ دکەین؟

داکو ماموستا ب باشترین شێوە مفای ژ بیردۆزا باڤلوڤی وەربگریت پێدڤی یە ئەڤان خالان بەرچاڤ وەربگریت:

1- پەیوەندیەکا پۆزەتیڤ دناڤبەرا قوتابی و قوتابخانێ دا دروست بکەت ب شێوەیەکێ کو قوتابخانە ببیتە جهەکێ دلخوشکەر بۆ قوتابی.

2- پشتەڤانیا قوتابی بکەت کو بەشداریکرنەکا پوزەتیڤ د چالاکیێن جودا دا بکەت، دڤێت پەیوەندیا دناڤبەرا بەرسڤا خەلەت و دروست دەستنیشان بکەت داکو قوتابی فێری بەرسڤا راست بیت و باوەریەکا

بهێزتر ب خۆ هەبیت.

3- پێدڤیە ژورا خواندنێ بۆ قوتابیان بکەتە جهەکێ خۆش، ئەوژی برێکا ئەنجامدانا چالاکیێن جورا و جور.

4- داکو قوتابی ترسا تاقیکرن و ئەزمونان نەمینیت دڤێت ماموستا چەندین تاقیکرنان ئەنجام بدەت بێ کو نمرەیان بۆ قوتابیان بدانیت داکو قوتابی د شێوازێ تاقیکرنان دا شارەزا بیت.

5- پێدڤی یە ماموستا بزاڤێ بکەت دوودلی و نەئارامیێ ل دەڤ قوتابیان کێم بکەت ئەوژی برێکا ئەنجام دانا گەشت و چالاکیان ل دەوروبەرێن قوتابخانێ.

ب- بیردۆزا (سکینەر) ی:

ئەڤ بیردۆزە ب بیردۆزا (مەرجدارا کرداری) دهێتە نیاسین، ئەڤ بیردۆزە ژ دەرئەنجامێ تێبینیێن زانا (سکینەر)ی سەرهلدا، ئەوژی دەمێ ئەڤ بیردۆزە ل سەر بنەمایێ تاقیکرنێن زانا (باڤلوڤ)ی دامەزراند، چونکی (سکینەر)ی وەسا د دیت کو ئەو (سەیێ) د تاقیکرنێن باڤلوڤی دا رولەکێ نیگەتیف گێرایە، ژبەر هندێ ئەم نەشێن ئەڤی جورێ فێربوونێ وەکو بنەمایەك بۆ (فێربوونێ) ب هژمێرین، ژبەر هندێ (سکینەر)ی پەیڤا (کرداری) بەرچاڤکر، ل دویڤ بوچوونا (سکینەر)ی ئەڤێ پەیڤێ ئەو راستی سەلماند ئەوا دبێژیت (ئەو رەفتارێن ئەم د ژینگەها خۆ دا ئەنجام د دەین ب مەبەستا بدەستڤەئینانا ئەوی ئەنجامی یە ئەوێ مە دڤێت).

تاقیکرنێن زانا (سکینەر)ی دەربارەی چەوانیا فێربوونێ برێکا (فێربوونا مەرجداریا کرداری) ئەوێن ل سەر (مشك و کوتران) ئەنجامدایین ئەڤژی برێکا دروستکرنا سندوقەکا تایبەت کو تێدا گیانەوەر ب ئازادانە لڤین د کرن و هەر د ناڤا

سندوقێ دا سویچەك هەبوو هەردەمێ ئەڤی گیانەوەری دەستکاری د ئەڤی سویچی کربـا دا خوارن بۆ وی هێتە د سندوقێ دا، ژ دەرئەنجامێ ئەڤێ چەندێ ئەڤ گیانەوەرە فێـری دەستکاریکرنا ڤی سـویچی بـوو ئـەوژی ب مـەرەما دەسـتڤەئینانا خـوارنێ بـوو، واتـە هەبوونا پاداشتی (تعزیـز)ی بـۆ ئەگـەر کـو پرۆسـەیا (فێربـوونێ) ل دەڤ گیانـەوەری پەیدابیت.

زانا (سکینەر)ی هزرێن خۆ دەربارەی چـەوانیا رویـدانا پرۆسـەیا فێربـوونێ د پرتوکا خۆ دا (تەکنەلوژیا رەفتارێ) بەلاڤکرن، و تێدا نەیێ هەڤڕابوو دگەل بوچـوونێن زانا (باڤلوف ثورندایکی) ئەوان وەسا باوەردکر کو دروستبوونا تێگـەهان یـا گرێدایـە ب ئەرکێن دەماری (الوظائف العصبیة)، زانا سکینەری وەسا د دیت کو کارێن دەمـاری هیچ مفایەکێ هوسا مەزن نینە، چونکی ئەم رەفتارێ دروست دکەین و ئاراستە دکـەین، هەروەسا ناڤبری وەسا د دیت کو ژینگەهێ کارتێکرن ل سەر بونەوەری هەیە، سکینەری باوەردکر کو پاداشت (تعزیز) ب هەردوو ڕوویێن خـۆ (پوزەتیـڤ و نیگـەتیڤ) دبنـە ئەگەر کو بەرسڤدانا مە بۆ رەفتاران بهێزتر بیت.

تێگەهێن سەرەکی یێن بیردۆزا سکینەری (مەرجداریا کرداری):

- پاداشت (التعزیز):

مەبەست ژێ هەر ئازرێنەرەکە یان رویدانەکە دبیتە ئەگەرێ دلخوشیێ ل دەمـێ ئەنجامدانا چالاکیان، ئەڤ دلخوشیە ژی دبیتـە ئەگـەرێ بهێزبوونـا بەرسـڤێ، پاداشـت دابەش دبیتە سەر دوو جوران :-

1- پاداشتا پوزەتیڤ: پێکهاتیـە ژ ئـەوان ئازرێنـەران ئـەوێن دبنـە ئەگـەرێ زێـدەبوونا بەرسڤدانێ (الاستجابة) بۆ هەمان ئازرێنەر (مثیر)، نموونێن ژ ئەڤـی جـورێ پاداشـتێ (دەست خۆشیکرن، گرنژین، دیاری ....هتد).

2- پاداشتا نیگەتیف: بریتی یە ژ نـەهێلانا هەسـتکرنێ ب نـەئارامیێ و بـێ هێزیـێ و ئازارێ، مرۆڤ دێ ب ئەنجامـدانا چەنـدین رەفتـاران رادبیـت داکـو ئـەڤێ نـەئارامیێ نەهێلیت، بونموونە (ژ ئەگەرێ نەئەنجامدانا کاری بـاب دێ گلـە و گازنـدان ژ کـورێ خۆ کەت، کور دێ رابیت ئەوان کاران ئـەنجام دەت ئـەوێن بـابێ ی ژێ د خـازکرین، ئەڤ کورە دێ ئەڤێ چەندێ ئەنجام دەت رامانا وێ ئەو نینە ئەڤ کـورە ژ بـابێ خـۆ د ترسیت بەلکو ئارمانجا ئەوی ئەوە ئەڤان گلە و گازنـدان نـەهێلیت، واتـە تـاکو ئـەڤ کەسە ژ گلە و گازندان ئازاد بیت دێ پەنایێ بەتە بەر ئەنجامدانا کارێ خۆ.

سزادان (العقاب):

پێك دهێت ژ پێدانا ئازرێنەرەکێ نێگەتیف یان لادانا ئازرێنەرێ پوزەتیـڤ، مـە گەلـەك نموونـە ل سـەر سـزادانێ هەنـە وەکـو (سـزادانا جەسـتەی و دەروونـی و کومەلایەتی) هەرچەندە ژمارەکا مەزن یا شـێوازێن سـزادانێ ژلایـێ پـەروەردەی جهـێ قەبیلکرنێ نینە، لێ د هندەك جهـ و باردوخان دا دهێتە بکارئینان.

خشتەیێن پاداشتی (جداول التعزیز) ل دەڤ سکینەری:

سکینەری د تاقیکرنێن خۆ دا بناڤکرن وەکـو گـوراوەکێ سـەربخۆ سـەرەدەریێ دگەل پاداشتی بکەت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ بـوو داکـو کارتێکرنـا ئەوان ل سـەر پرۆسەیا فێربوونێ بزانیت، ئەوی ژبۆ ئەڤێ مەرەمێ خشتەیەکێ تایبـەت دانـا کـو تێـدا چەوانیا دانا پاداشتی دیارکر ئەوژی برێکا (شێوازێ پێـدانا پاداشـتی) و (دەمـێ پێـدانا پاداشتی)بوو و بۆ وی دیاربوو کو هەر ئێك ژ ئەڤان پاداشتان تایبەتمەندیا خۆ هەیـە و د باردۆخێن جیاواز دا مفا و کارتێکرنا وێ زێدەتر دبیت، ئـەو نەخشـە ژی ب ئەڤـی شێوێ ل خوارێ یە:

ڕوونکرن	پاداشت
د ئەڤی جوری دا، پشتی بەرسڤدانا پاداشتی دەی و ب شێوەیەکێ جێگیر و دیارکری وەك (پاداشتدان پشتی سێ بەرسڤدانان) واتە ئەو کەس یا ئەو گیانەوەر دێ زانیت کو پشتی سێ بەرسڤدانان ئەڤ پاداشتە وەرگرتیە.	ڕێژا جێگیر
ل دەمەکێ جیاواز دا پاداشت دهێتەدان و ب شێوەیەکێ ڕێژەیی وەك (پشتی سێ بەرسڤدانان دێ پاداشتی دەی و پاشی پشتی پێنج بەرسڤدانان دێ پاداشتی دەی و پشتی دەهـ بەرسڤدانان دێ پاداشتی دەی) واتە ئەو کەس یان ئەو گیانەوەر نزانیت پشتی چەند بەرسڤدانان ئەڤ پاداشتە وەرگرتیە.	ڕێژا گوراو
د ئەڤی جورێ پاداشتی دا (دەم) دهێتە بەرچاڤ وەرگرتن ئەوژی ل دەمێ دانا پاداشتی دا و ئەو کەسێ پاداشتی وەردگریت دێ ل دەمەکێ جێگیر و نەگور وەرگریت وەك وەرگرتنا پاداشتی پشتی هەر دەمژمێرەکێ.	دەمێ جێگیر
د ئەڤی جوری دا ئەو کەس دێ ل دەمەکێ گوراو دا پاداشتی وەرگریت وەك (جارا ئێکێ دێ پاداشتی پشتی (10) خولەکان وەرگریت و جارا جووێ دێ پشتی (20) خولەکان وەرگریت و پاشان (5) خولەکان.	دەمێ گوراو

نەخشێ ژمارە (5)

((خشتێ پاداشتی ل دویڤ سکینەری))

ل شوینا سزادانێ (سکینەری) هندەك پێشنیار دانان؛

ژبەرکو زانـا (سـکینەر)ی بـاوەری ب سـزادانێ نـەبوو چـونکی هـەلچوونێن نێگەتیڤ (الانفعالات السلبية) دروست دکەت، ژبەر هندێ ئـەوی ل شـوینا سـزادانێ پێشنیارا چەندین شێوازێن دیتر دکر، ژ ئەوان:

1- گوهورینا ژینگەهێ، واتە کەلەك جاران گوهورینا ژینگەهێ دبیتە ئەگەرێ گوهورینا رەفتاری.

2- دانا ئازرێنەران تا ڕادێ تێربوونێ.

3- پشتگوهـ هاڤێتنا رەفتاری، واتە (پاداشت نەکرن).

4- تاکی فێری رەفتارەکا جیاواز بکەت.

ت- بیردۆزا ثورندایکی:

زانـایێ ئـەمریکی (ئیـدوارد ثورنـدایك)ی گرنگـی دا لایـەنێ فێربـوونێ، و بزاڤکرن بیردۆزەکا تایبەت ل سەر (فێربوونێ) دارێژیت ب دیتنەکا بـایولوژی، و ئـەڤ زانایە ژ پێشەنگێن لایەنێ فێرکرنێ (تعلیم)ێ دهێتە هژمارتن.

ثورندایکی گرنگـی ب ڤـەکولینێن ئەزمونگـەری (تجریبـی) دایـە و چەنـدین تاقیکرن ل سەر گیانەوەران ئەنجام دان، و ژ تاقیکرنێن وی یـێن ناڤـدار ئـەو تـاقیکرن بـوو ئـەوا ل سـەر پشـیکەکێ ئـەنجام دای، ئـەو ژی ژبـەر ئەوێ چەنـدێ بـوو دا ب شێوەیەکێ زانـستی پرۆسەیا فێربوونێ ل دەف گیانەوەران شرۆڤە بکەت.

تاقیکرنا ثورندایکی:

ثورندایك د تاقیکرنا خۆ دا رابوو پشیکەکا برسی دانـا د ناڤـا قەفەسـەکێ دا، ئەڤێ قەفەسـێ دەرگەهـەکێ بچویـك هـەبوو ب سـاناهی ئـەڤ دەرگەهـە ڤـەدبوو، و ژ دەرڤەی قەفەسێ خارن بۆ ئەڤـێ پشـیکێ دانـابوو، دەمـێ ئـەڤێ پشـیکێ خـوارن دیتـی بزاڤکرن خۆ بگەهینتە خوارنێ، پشتی چەندین بزاڤێن مەزن ئەڤ پشیکە شیا دەرگەهێ قەفەسێ ڤەکەت و بچیت خوارنێ بخوت، پشتی چەنـدین جـاران ئـەڤ چەنـدە هاتیـە دووبارەکرن پشیکێ شیا ب ساناهی دەرگەهی ڤەکەت و خۆ بگەهینیتە خوارنێ.

بیروکا تاقیکرنێ:

ثورندایکی د ئەڤێ تاقیکرنێ دا بزاڤکرن رادێ فێربوونێ ب پیڤیت، بـۆ ئـەڤێ مەبەستێ ژی دوو پیڤەر گرتنەبەر، ئەوژی ژمارا بزاڤێن پشیکێ و دەمێ پێدڤی بـۆ هـەر بزاڤەکێ تاکو شیایی دەرگەهێ قەفەسـێ ڤەکـەت، بونموونـە د تاقیکرنـا ثورنـدایکی دا هاتە دیتن کو د ئێکەم جار ئەڤ پشیکە پێدڤی (160) بزاڤان بوو تاکو شیای دەرگەهی ڤەکەت و ل جارا دووێ دا پێدڤی ب (156) جاران بوو، و ل جارا سیێ دا پێدڤی ب دەمەکێ کێمتربوو، ب ئەڤی شێوەی ل جـارا بیسـت و دووێ بتنـێ پێـدڤی (7) جـاران بوو، ل دووماهیێ دا پێدڤی ب (2) جاران بوو، تاکو شیایی دەرگەهێ قەفەسێ ڤەکەت.

گرنگترین یاسایێن تاقیکرنا ثورندایکی بۆ شرۆڤەکرنا پرۆسەیا فێربوونێ:

بیردۆزا ثورندایکی تەکەزێ ل سەر پەیوەندیا دناڤبەرا (ئازرێنەر و بەرسڤدانێ – مثیر و الاستجابة) دکەت، ل دویڤ بوچوونا ئەوی (فێربوون) ب چەند قوناغان دا دەرباز دبیت و ب زێدەبوونا سیستماتیکی، بۆ ئەڤێ مەبەستێ ثورندایکی بۆ پرۆسەیا فێربونێ چەندین یاسا دارشتن، ئەوژی:

1- یاسا ئامادەباشیێ: ئەڤ یاسایە تەکەزێ ل سەر پالدەران دکەت، واتە ئەگەر بونەوەر د ئامادەباشیێ دا بیت داکو رەفتارەکێ ئەنجام بدەت ئەوی دەمی دێ هەست ب ئارامیێ کەت، لێ ئەگەر بونەوەر د ئامادەباشیێ دا بیت و بەرهەڤی هەبیت رەفتارێ ئەنجام بدەت ئەگەر نەشیا ئەوێ ئەفتارێ ئەنجام بدەت دێ ئەڤ چەندە بیتە ئەگەر ئەو هەست ب نەئارامیێ بکەت، و ئەگەر ئەو د ئامادەباشیێ دا نەبیت و نە یێ بەرهەڤ بیت وێ رەفتارێ ئەنجام بدەت و ئەگەر ئەنجام دا وی دەمی ئەو دێ هەست ب نەئارامیێ و نیگەرانیێ کەت.

2- یاسایا دووبارەکرنێ: دووبارەکرن رەنگڤەدانا ئەوێ هێزا پەیوەندیێ یە ئەوا دناڤبەرا ئازرێنەری و بەرسڤدانێ (المثیر و الاستجابة) دا هەی، و دووبارەنەکرن دێ بیتە ئەگەر کو بەرسڤدان (الاستجابة) لاواز بیت، رامانا وێ ئەوە (فێربوون) دێ ب رێکا دووبارەکرنێ بهێزکەڤیت، و ژ ئەنجامێ ئەڤێ یاسایێ دێ (یاسایا ب کارئینانێ) دەرکەڤیت، ب دیتنا ئەڤێ یاسایێ ژی (هەر چەند ژمارا دووبارەکرنێ زێدەبیت ئەوی دەمی دێ هێزا پەیوەندیێ ب هێزکەڤیت، و هەر چەند دووبارەکرن کێم بیت دێ هێزا پەیوەندیێ لاواز بیت).

3- یاسایا کاریگەریێ: ئەڤ یاسایە ئاماژە ب ئەوێ چەندێ دکەت کو وی دەمی دێ پەیوەندیا دناڤبەرا ئازرێنەر و بەرسڤدانێ (المثیر و الاستجابة) دا ب هێزکەڤیت دەمێ ئەڤ پەیوەندیە حالەتەکێ دلخۆشکەر و رازیبوونێ ل دویڤ دا بهێت، پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی راستە، واتە هێزا پەیوەندیێ یا گرێدایە ب ب دەرئەنجامێ کاری و ئەو حالەتێ ژێ دروست دبیت.

پشتی چەندین ڤەکولینان (ثورندایك)ی چەندین گوهورانکاری ل سەر (یاسایا کاریگەریێ) کرن، ژ ئەوان (کارتێکرنا سزادانێ یەکسان نینە ب کارتێکرنا پاداشتی)

بەلکو کارتێکرنا پاداشتی گەلەك مەزنترە ژ یا سزادانێ، ئورندایکی وەسا د دیت کو سزادان نابیتە مەرج داکو بەرسڤدان (الاستجابة) پێ لاواز بیت، و نەشێت بەرسڤدانێ بهێزبکەت.

جێبەجێکرنا بیردۆزا ئورندایکی د ناڤا پولێ دا:

بیردۆزا د بزاڤکرن و شاشیێ دا (المحاولة و الخطأ)ێ دا چەندین شێوازێن پراکتیکرنێ د ناڤا پولا خاندنێ دا هەنە، ژ ئەوان:

1- **بنەمایێ بەشداریکرنێ/** ل دویڤ یاسایا (ئامادەباشیێ) دا پێدڤیە ماموستا پالدەرێ قوتابیان ب ئازرینیت ئەوژی برێکا بەشداریکرنا وان د هەلبژارتنا جور و شێوازێن چالاکیێن ناڤا پولێ دا و بەشداریکرنا وان د ئەوان چالاکیان دا.

2- **بنەمایێ بهێزکرنا پەیوەندیان برێکا رەفتاران/** ل دویڤ یاسایا (راهێنانێ) پێدڤیە ماموستا هاریکاریا قوتابیان بکەت تاکو بشێت پەیوەندیێن نوی دناڤبەرا ئازرێنەران و دووبارەکرنا پەیوەندیێن پۆزەتیڤ و پشتگوهـ هاڤێتنا پەیوەندیێن نەخۆش و زیان بەخش.

3- **بنەمایێ کاریگەر،** ل دویڤ ئەڤی بنەمای پێدڤیە ماموستا شێوازەکێ کاریگەر بکار بینیت ئەوێ دبیتە جهێ دلخوشی نەئارامیێ داکو بشێت کونترۆلا رەفتارێن ئەوان بکەت، ماموستا د شێت سەرنجا قوتابیان رابکێشیت برێکا:

أ- گرنگیدان ب کارێ خۆ.

ب- گرنگیدان ب باشکرنا کارێ خۆ.

ج- هاریکاریا قوتابیان بکەت د دەستنیشانکرنا ئارمانجێن ئەوان.

پ- بیردۆزا جشتالت:

پەیڤا (جشتالت) پەیڤەکا ئەلمانی یە ب رامانا (شێوەیێ گشتی) دهێت، سەرهلدانا ئەڤێ قوتابخانێ وەکو رەخنەیەکێ بوو ل سەر زێدەڕوویا زانایێن (قوتابخانا رەفتاری)، ئەڤێ قوتابخانێ دیاردێن دەروونی دابەشکرنە سەر چەند دیاردێن هویرتر، ژ زانایێن ئەڤێ قوتابخانێ (فرتێمەر – کوفکا – کوهلەر).

سەرهلدانا ڤێ قوتابخانێ ژ دەرئەنجامێ بەلاڤکرنا ژمارەکا بابەتان بوو ژلایێ زانا (ماکس فرتێمەر)ی دەربارەی (ئیدراکا دەرەکی) بۆ لڤینان، ناڤێ ئەڤێ چەندێ کرە دیاردا (فای)، ئەڤ دیاردەیە پێکدهێت ژ ڤەمراندنا دوو گلۆپان ل دویڤ ئێك دا، ژ دەرئەنجامێ ئەڤێ چەندێ دیاربوو کو ئێك روناهیا هەی لڤینێ دکەت، نموونە ل سەر ئەڤێ دیاردێ ئەو ریکلامەنە ئەوێن ژ روناهیێ هاتینە دروستکرن و رۆژانە ل سەر جادەیان ئەم دبینین.

- داکو ئەم بیردۆزا (جشتالتی) د لایەنێ (فێربوونێ) دا بەرچاڤ بکەین دێ تاقیکرنا (کوهلەری) وەکو نموونە وەرگرین :

تاقیکرنا کوهلەری (عەقلیەتا مەیمینکێ):

د تاقیکرنا زانا (کوهلەر)ی دا ئەوا ل سەر مەیمینکی کری ئەڤ زانایە رابوو مەیمینکەکا برسی دانا ناڤا قەفەسەکێ دا و ژ دەرڤەی قەفەسێ چەند موزەك دانان ب ئەوی شێوی کو دەستێ مەیمینکێ نەگەهیتە ئەوان موزان، و ل تەنشت قەفەسێ دوو دار دانان، ئێکێ کورت و ئێکێ درێژ، ئەڤ دارە وەسا دانابوون کو دەستێ مەیمینکێ بگەهیتێ، پشتی هینگێ ئەوێ مەیمینکێ ئەڤ هەردوو دارە دیتن و بزاڤکرن ب رێکا ئەوان هەردوو داران موزێ ژبۆ لایێ خۆ بینیت، مەیمینکێ دیت کو ئەو نەشێت ب

دارێ کورت بتنێ بگەهیتە موزێ و هەروەسا ب دارێ درێژ ژی بتنێ نەگەهشتێ، ژبەر هندێ رێکا ئێکانە ژبۆ گەهشتنا موزێ پێکڤەگرێدانا هەردوو داران بوو.

دەستپێکێ (کوهلەر)ی دیت کو مەیمینکێ ب رێکا هەولدان و شاشێ (المحاولة والخطأ) برێکا بکارئینانا دارێ کورت و درێژ نەشیا بگەهیتە موزا ژبەر هندێ شکەستن د بزاڤێن خۆ دا ئینا، دەملدەست ئەڤێ مەیمینکێ بزاڤێن خۆ راوەستاندن و تەماشەی باردوخی کر و هزرا خۆ د هەردوو داران دا کر، پاشان رابوو ئەو هەردوو دار پێکڤەکرن و شیا بگەهیتە موزێ.

پشتی هینگێ (کوهلەر)ێ جهێ موزا گوهوری و ڤەکوهاستە سەقفێ وێ قەفەسێ ئەوا ئەو مەیمینک تێدا، ب هەمان شێوێ بەری هینگێ ئەڤێ مەیمینکێ خۆ گەهاندە موزان.

د هندەك تاقیکرنان دا (کوهلەر) رابوو ئامرازان بگوهوریت داکو بزانیت ئەڤ مەیمینکە دێ گەهیتە موزا یان نە، بونموونە رابوو شوینا داران ژمارەکا سندوقێن ڤالا دانان، ئەوی دیت کو ئەو مەیمینك یا رادبیت ئەوان سندوقان دانیتە سەر ئێك و دچیتە سەر ئەوان سندوقان و دەستێ خۆ گەهینتە ئەوان موزان ئەوێن ل سەقفێ قەفەسێ ڤە.

دەرئەنجامێن تاقیکرنێن (کوهلەر)ی:

د تاقیکرنێن (کوهلەر)ی دا چەندین دەرئەنجام بۆ مە دەرکەفتن، ژ ئەوان:

1- (استبصار)ا مرۆڤی پشتبەستنێ ل سەر دووبارە رێکخستنا پێکهاتێن تێگەهشتنا بارودۆخی دکەت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە داکو ئاریشان چارەسەر بکەت و گشتاندنا پێنگاڤێن چارەسەریێ بکەت.

2- ژبۆ کارێ نـوی دووبـارە ب رێکخسـتنا (ادراك)ێ رادبیـت، بونموونـە د تاقیکرنـا ئێکێ دا ئەو مـەیمینکـە ئەوی دەرەنجـامی کـو برێکـا (پێکفەگرێـدانا هـەردوو داران) بگوهوریت بۆ (دانانا سندوقێن ڤالا ل سەر ئێك) د تاقیکرنا دووێ دا.

3- چارەسەرکرنا ئاریشان ب شێوەیەکێ ئێکسەر نەبوو، بەلکو پێدڤی ب دەمـەکێ بـوو داکو دووبارە بارودۆخی ب هەلسەنگینیت و هەر زوی پەیوەندیێ دناڤبـەرا بارودۆخـان دا ئاشکرا بکـەت، تـاکو ل دومـاهیێ دا چارەسـەریەکا گونجـای بـۆ ئاریشـێ ئاشـکرا بکەت.

4- د تاقیکرنێ دا مەیمینکێ ب ئازادانە کاردکر و یـا ئـەکتیڤ بـوو ژبـۆ ئاشـکراکرنا چارەسەریەکێ بۆ ئەڤێ ئاریشێ.

مەرجێن هەست تیژیێ (إستبصار - Clairvoyance):

مەرج و ئەگەرێن رویدانا هەست تیژیێ:

1- داکو هەست تیژی (إستبصار - Clairvoyance) بهێتە رویدان دڤێت ئەو ئاریشا هاتیە بەرچاڤکرن شـیانێن چارەسـەرکرنێ هـەبن ل ئاسـتێ (ادراك)ێ وئاسـتێ عـەقلێ بونەوەری بیت.

2- پێدڤیە شیانێن چارەسـەرکرنا تـوخمێن ئاریشـێ یـان پێکهـاتێن وێ هـەبیت، واتـە پەیوەندی دناڤبەرا ئەوان دا هەبیت.

3- پێدڤی یە باردوخ پالـدەرێ بونـەوەری ب ئازرینیـت داکـو ئـەڤ بونـەوەرە بـزاڤێن چارەسەرکرنا ئاریشێ بکەت و بەردەوام کار ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشێ بکەت.

4- هەست تیژی (استبصار) رابردوویێ مرۆڤی پەیدانابیت، ژبەر هندێ یا پێدڤی یە بونەوەر مفای ژ ئەزمونێن خۆ وەربگریت داکو بگەهیتە چارەسەریا ئاریشێ.

تایبەتمەندیێن پرۆسەیا هەست تیژیێ (إستبصار - Clairvoyance):

تایبەتمەندیێن پرۆسەیا هەست تیژیێ پێکهاتیە ژ:

هەست تیژی ب شێوەیەکێ دەملەست پەیدادبیت)؛

واتە بونەوەر د بارودۆخێ هەست تیژیێ (استبصار)ێ دا توشی ئاریشان دبیت و بۆ ماوەیەکێ درێژ چارەسەریا ئەڤێ ئاریشێ ل دەڤ ئاشکرا نابیت، لێ پشتی هینگی دگەهیتە چارەسەریەکا گونجای بۆ ئاریشا خۆ.

أ- دەستپێکا هەست تیژیێ (استبصار)ێ ب شێوەیەکێ سەرخۆ دبیت:

واتە دەمێ ئەم سەرەدەریێ دگەل ئاریشان دکەین ل دەستپێکێ دا هیچ پێشکەفتنەك رونادەت، پاشان ئەم دگەهینە دەرئەنجامەکێ، و ئەڤ گەهشتنا دەرئەنجامی گەلەك یا جیاوازە ژ شێوازێن دیتر یێن (فێربوونێ) وەك (فێربوونا مەرجی یان هەولدان و شاشیکرن (المحاولة والخطأ) ......هتد).

ب- فێربوون ب رێکا هەست تیژیێ (استبصار)ێ لسەر بنەمایێ تێگەهشتنێ یە:

واتە پێنگاڤێن فێربوونێ ژ ئاریشێن جودا جودا وە ل بونەوەری دکەت ئەڤان پێنگاڤان تێبگەهیت و بکەتە د گەنجینا زانیاریێن خۆ دا، واتە ئەڤ فێربوونە دێ ل هزرا بونەوەری دا مینیت و ژبیرناکەت.

ت- شیانێن گشتگیرکرنێ:

شێواز و پێنگاڤێن چارەسەرکرنا ئاریشان شیانێن گشتگیریکرنێ هەنە، واتە ئەم د شێین کارتێکرنا فێربوونا چارەسەریا ئاریشێ بۆ کاودانەکێ دی بکاربینین، ئەوژی برێکا ئاشکراکرنا خالێن وەکهەڤ یێن ئاریشان.

ب- هەست تیژی (إستبصار - Clairvoyance) پشتەڤانەکێ خودەیی (ذاتی) یە:

واتە هەست تیژی هەستەکێ خۆش بۆ مرۆڤی ل پشت خۆ د هێلیت، چونکی فێربوونا وی ئەزمونەکێ ل دەڤ مرۆڤی دروست دکەت، بونموونە دەمێ مرۆڤ د کارەکێ دا دگەهیتە هندەك دەرئەنجامان ئەڤ چەندە دێ هەستەکێ خۆش ل دەڤ مرۆڤی دروست کەت و بیتە جهێ رازیبوونا مرۆڤی، ئەڤ رازیبوونە وەکو پشتەڤانەکێ خودەیی (ذاتی) کاردکەت.

جێبەجێکرنا بیردۆزا (کوهلەر)ی دناڤا پولا خواندنێ دا:

ئەم د شێین گرنگترین شێوازێن جێبەجێکرنا بیردوزا (کوهلەر)ی د ناڤا پولا خواندنێ دا ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیاربکەین:

1- گرێدانا بابەتێ زانستی ب واقعێ قوتابیان ڤە: بیردۆزا کوهلەری تەکەزێ ل سەر پێکڤەگرێدانا فاکتەرێ (رامان و تێگەهشتنێ) دکەت، زێدەباری ئەڤێ چەندێ یا پێدڤی یە ل دەمێ بەرچاڤ وەرگرتنا بابەتی (پشك و هەمی) پێکڤە بهێتەگرێدان.

2- ئازراندنا پالدەرێ ئاشکراکرنا تشتێ نوی ل دەڤ قوتابی: وەکو چەوا خۆراك (خوارن) وە ل بونەوەری دکەت هەست ب پشت راستبوونێ دکەت، هەروەسا گەهشتنا ئارمانجان وە ل مرۆڤی دکەت کو هەست ب دلخوشیێ بکەت، وەکو پاداشتەکێ دێ کارتێکرنا خۆ هەبیت، ژبەر هندێ دڤێت ماموستا وەسا بارودۆخێ قوتابیان رێك بێخیت

ب شێوەیەکێ بیتە پالدەر بۆ ئاشکراکرنا تشتێن نوی ل دەڤ قوتابیان کو ئەڤی پالدەری ل دەڤ ئەوان تێربکەت.

3- رێکخستنا بارودۆخێ فێربوونێ ب شێوەیەکێ وە ل قوتابیان بکەت کو (ادراک)ێ ب پەیوەندیان بکەت.

4- ڤەگوهاستنا زانیاریان ژ دوخەکێ بەرزە بۆ دوخەکێ دیار و ئاشکرا دگەل بەرچاڤکرنا پێکهاتا هزری یا قوتابی.

دەروونناسی و پرۆسەیا فێربوونێ :

دەروونناسیا پەروەردەیی (علم النفس التربوي) لایەنەکێ گرنگە ژ لایەنێن دەروونناسیێ، چونکی سەرەدەریێ دگەل شێوازێن فێربوونا مرۆڤی دکەت، و ل دەمێ فێربوونێ دا تەکەزێ ل سەر هەمی لایەنێن دەروونی دکەت، ژبەر هندێ یا پێدڤی یە ماموستا بنەمایێن فێربوونا مرۆڤی د هەمی قوناغێن ژیێ قوتابی بزانیت، زێدەباری ئەڤێ چەندێ دڤێت ماموستا زانیاریان د لایەنێ هەلچوونی و هزری و ئەخلاقی یێ قوتابی بلەستڤە بینیت، چونکی ئەڤان ئەگەران و چەندین ئەگەرێن دیتر کارتێکرنەکا ئێکسەر ل سەر پرۆسەیا فێربوونێ هەیە، ئەگەر ماموستا شارەزایی د رەهەندێن سەرەکیێن پرۆسەیا فێرکرنێ نەبیت وی دەمی نەشێت ب سەرکەفتیانە کارێ خۆ ئەنجام بدەت.

ئەرێ دەروونناسی ژبۆ پرۆسەیا پەروەردێ یا گرنگە؟

ئەو هەمی ژێدەرێن ل سەر دەروونی یان پەروەردێ هاتینە نڤیسین مەبەستا سەرەکیا ئەوان ئەو بویە هاریکاریا ماموستای بکەن ب شێوەیەکێ باشتر سەرەدەریێ

دگەل قوتابیێن خۆ بکەت، و شارەزاییەکا راست و دروست دەربارەی بیردۆز و بنەمایێن فێربوونێ بدەستڤە بینیت، داکو ئاستێ وانەگوتنێ ل دەڤ وی باشتر لێ بکەت، و ماموستا هونەرێ پەیوەندیێ دگەل قوتابیان بزانیت، ئەوژی برێکا باشترکرنا ژینگەها پولا خواندنێ بۆ قوتابیان داکو بشێت پرۆسا فێربوونێ ب سەرکەفتیانە ئەنجام بلەت.

ئەم د شێن بێژین دەروونناسی ل بوارێ پەروەردەیی دا چەندین ڤەکولینێن زانستی تێدانە، کو ئەڤ ڤەکولینە بۆ مە چەوانیا پەیدابوونا پرۆسەیا فێربوونێ ل دەڤ مرۆڤی دیاردکەت، هەروەسا ئەڤا ڤەکولینان بۆ مە رولێ ماموستای د ئەڤێ پرۆسەیا فێربوونێ دا دیارکریە، هەروەسا دیارکریە کو ماموستا چەوا دێ د ئەنجامدانا کارێ فێربوونێ دا بێ هاریکار بیت، چونکی ئەڤ تایبەتمەندیە ڤەکولینێ ل سەر گەشەیا ماموستای و قوتابی دکەت، و روناهیێ د ئێخیتە سەر چەوانیا فێربوونا رەفتاران د کاودانێن جودا جودا دا.

زێلەباری ئەوێ چەندێ کو دەروونناسی د بوارێ پەروەردەی دا هاریکاریا مە دکەت ئەم پێدڤیێن قوتابیان د لایەنێن جودا جێبەجێ بکەین، دگەل ئەڤێ چەندێ شارەزاییەکا باش ل سەر چەوانیا سەرەدەریکرنێ دگەل ئاستێن جیاواز د دەتە مە داکو باشترین ژینگەها خواندنێ بۆقوتابیان بەردەست بکەین.

دەروونناسیا پەروەردەی ژمارەکا پرسیاران ئاراستە دکەت، ژ ئەوان:

1- چەوا و بوچی زارۆك فێردبیت؟

2- ئەرێ جیاوازی دناڤبەرا فێربوونا زارۆکی و مەزنی دا هەیە؟

3- چەوا ماموستا دێ شێت پالدەری بۆ قوتابیان دروستکەت داکو فێربن؟

4- ماموستا چەوا دێ شێت وانەیێن خۆ ب سەرکەفتیانە ئەنجام دەت؟

5- ئاستەنگێن پرۆسەیا فێربوونێ چنە؟ و چەوا ئەم دێ شێین ل سەر ئەڤان ئاستەنگان زاڵ بین؟

دەروونناسی و بریارێن ماموستایی:

ماموستایێ سەرکەفتی ئەو ماموستایە ئەوێ خودان بریارێن راست و دروست بیت، دەربارەی دارشتنا ئارمانجێن خۆ، و شێوازەکێ گونجای بۆ چارەسەرکرنا ئاریشێن پەروەردەی د هەلبژێریت، و ب شێوەیەکێ راست و دروست پولا خواندنێ برێڤەدبەت.

ژبەر هندێ ل سەر ماموستای پێدڤی یە بەری ڤەکولینێ ل سەر پرۆسەیا فێربوونێ و فێرکرنێ بکەت شارەزایی ب ئەوان هەمی گوراوا بیت ئەوێن کارتێکرنێ ل سەر ئەڤێ پرۆسەیێ دکەن داکو بشێن پرۆگرامەکێ سەرکەفتی د لایەنێ وانەگوتنێ دا بخۆ دارێژیت.

- زانایێن لایەنێ پەروەردەی وەسا دبین کو پرۆگرامێ وانەگوتنا سەرکەفتی پێدڤی یە:

1- دەستنیشانکەر بیت: واتە ئاستێ پرۆسەیا مەعریفیا قوتابیان دەستنیشان بکەت داکو ئارمانجا گونجای و چالاك دارێژیت، زێدەباری ئەڤێ چەندێ چارەسەریێ بۆ ئاریشێن پێشبینیکری دارێژیت.

2- رینماکەربیت: واتە رێنمایان دەربارەی بارودۆخێ فێربوونێ پێشکێش بکەت، داکو قوتابی و ماموستا ب باشترین شێوە دەستکەفتێ خواندنێ بلەستڤە بینیت.

3- پیڤەری بیت: واتە پیڤەرەکێ تایبەت هەبیت بۆ پیڤانا ئاستێ فێربوونێ ل دەڤ قوتابیان، داکو ئەم بشێن بریارەکا راست و دروست سەبارەت پرۆسەیا فێربوونێ بدەین

و داکو ئەم ئەوان بریاران بزانین ئەوێن کارتێکرنێ ل سەر پرۆسەیا فێرکرن و فێربوونێ دکەن دڤێت ئەم ئەڤی خشتەی بەرچاڤ بکەین:

نەخشێ ژمارە (13) ئەو ئەکەرێن کارتێکرنێ ل سەر پرۆسەیا

بابەتێن سەرەکێ یێن دەروونناسیێ د چارچوڤەیێ پرۆسەیا پەروەردێ دا:

تشتەکێ ڤەشارتی نینە کو دەروونناسیا پەروەردەی زانیاری و رێنمایان د دەتە ماموستای داکو پرۆسەیا پەروەردەی ب سەرکەفتیانە ئەنجام بدەت. و داکو بشێت ب باشترین شێوە سەرەدەریێ دگەل قوتابیان بکەت، ب شێوەیەکێ گشتی ئەم د شێن بابەتێن سەرەکی یێن دەروونناسیا پەروەردەی ل سەر پێنج پشکا دابەش بکەین، ب ڤی شێوێ ل خوارێ:

1- تێگەهشتنا سالوخەتێن قوتابیان: ئەڤ لایەنە پرۆسەیا گرنگی دانێ ب سالوخەتێن زارۆکان د قوناغێن جودا روون دکەت، واتە گرنگیێ د دەتە ئەوان هەمی گوهورانکاریا ئەوێن ب سەرێ قوتابی دهێن د لایەنێ عەقلی و هەلچوونی و عاتفی دا .....هتد.

زانینا ئەڤان سالوخەتان هاریکاریا مە دکەت ئەم شێوازێ فێربوونا زارۆکان د قوناغێن جودا دا بزانین، بونموونە: بوچی زارۆك ل دەستپێکا ژیێ خۆ نەشێت بەرسڤا هندەك پرسیاران بدەت، لێ ل دوماهیێ دا ئەم د شێن گەلەك ب ساناهی بگەهینە دەرئەنجامێ راست و دروست؟

ژبەر هندێ زانینا ئەڤان سالوخەتا هاریکاریا ماموستای دکەت پلانەکا گونجای بدانیت داکو زانیاریا ل دویڤ گەشەیا قوتابیان بلەستڤە بینیت، و جورێ چالاکیا بۆ قوتابیان دەستنیشان بکەت.

2- تێگەهشتنا پرۆسەیا فێرکرنێ: داکو ماموستا بشێت ب شێوەیەکێ راست و دروست وانەیێن خۆ ب بێژیت پێدڤی یە بزانیت چەوا پرۆسەیا فێربوونێ دهێتە رویدان، و تشتەکێ ڤەشارتی نینە کو چەندین شێوازێن جودا بۆ رویدان و پرۆسەیا فێربوونێ هەنە، کو هەرئێك ژ ئەڤان شێوازان پشتبەستنێ ل سەر بیردۆزەکێ ژ بیردۆزێن فێربوونێ دکەت، ژبەر هندێ ل سەر هەر ماموستایەکێ یا پێدڤی یە ب هویری ڤەکولینێ ل سەر بیردۆزێن فێربوونێ بکەت داکو ب باشترین شێواز بۆ گەهاندنا زانیاریان ژبۆ قوتابیان ئاشکرابکەت.

3- بەردەستکرنا ژینگەها گونجای بۆ فێربوونێ: فێربوونا راست و دروست پێدڤی ب هەبوونا ژینگەهەکا گونجای هەیە داکو قوتابی بشێت ب باشترین شێوە زانیاریان وەربگرن، و ل ئەوی دەمی ژینگەهەکا ساخلەم دروست دبیت دەمێ قوتابی ب باشترین شێوە دگەل بابەت، پرتۆك و کەسانێن دەوروبەر سەرەدەریێ بکەت، چونکی ئەگەر قوتابی ب شێوەیەکێ راست و دروست سەرەدەری دگەل ژینگەها خۆ نەکر وی دەمی ئەڤ چەندە دێ کارتێکرنەکا نێگەتیڤ ل سەر پرۆسەیا خوێندنێ کەت.

4- بەرچاڤ وەرگرتنا جیاوازیان دناڤبەرا قوتابیان دا:

بێ گومان هەر قوتابیەکێ جیاوازی و سالوخەتێن خۆ هەنە، کو ئەو ژ کەسانێن دیتر جودا دکەت و هەمی بیردۆزێن فیربوونێ (نظريات التعلم) ئاماژە ب ئەڤێ راستیێ کریە، و ماموستا ژی د ناڤا پولێ دا هەست ب هەبوونا ئەوان جیاوازیا دکەت ئەوێن دناڤبەرا قوتابیان دا هەین، واتە هندەك قوتابی ژ هندەکێن دی بۆ وەرگرتنا زانیاریان باشترن و شێوازەکێ دەربرینێ یێ جیاواز هەیە و د تاقیکرنا دا ژی دێ جیاوازی د بەرسڤدانێن ئەوان دا هێتە دیتن، ژبەر هندێ یا گرنگە ماموستا شێوازێن جودا بۆ گەهاندنا زانیاریا ئاشکرا بکەت و رێکەکا گونجای ژبۆ پێشتەڤانیکرنا قوتابیان

دناڤا پولێ دا بکاربینیت و ئەڤان جیاوازیا ل دەمێ ئەنجامدانا تاقیکرنـا دا بـەرچاڤ وەربگریت.

5- بکارئینانا هەلسەنگاندنێ ب شێوەیەکێ گونجای:

پێدڤی یە هەر ماموستایەك هەلسـەنگاندنا قوتـابیێن خـۆ بکـەت، داکـو ڕادێ فێربوونا ئەوان و ڕێژەیا بدەستڤەئینانا ئارمانجێن خـۆ بزانیـت، ژبـەر ئەڤـێ چەنـدێ چەنـدین شـێوازێن هەلسـەنگاندنا قوتابیـان هەنـە، و ل سـەر ماموسـتای پێـدڤی یـە شێوازەکێ گونجای بێ هەلسەنگاندنێ بکاربینیت داکو ئاستێ فێربوونـا قوتـابیێن خـۆ بزانیت، چونکی ئەگەر شێوازێ هەلسەنگاندنا وی بێ شاش بیت ئەوی دەمی ماموستا نەشێت دەستکەفتێ خواندنێ ل دەڤ قوتابی ب شێوەیەکێ ڕاست و دروست ب پیڤیت و ب هەلسەنگینیت، هەر ژبەر ئەڤێ چەندێ یا پێدڤی یە ماموستا بـەردەوام د بـزاڤ و ڕاهێنانا دابیت داکو بشـێت د شـێوازێن هەلسـەنگاندنێ دا ئەزموونـەکا بـاش بدەسـتڤە بینیت.

پەیلم وئارمانجێن پەروەردەی یێن ماموستایی:

قوتابخانە وەکو سازیەکا پەروەدەی کو گرنگترین پرسیار ئاراستەی خـۆ بکـەت ئەوە (کارێ سازیا مە چیـە؟) و بەرسـڤدانا ئەڤـێ پرسـیارێ دبیتـە ئێکـەم پێنگـاڤ بـۆ دەستنیشانکرنا گرنگترین کارێ ئەڤێ سازیێ، و ماموستا وەکو ئەندامەکێ کارا بێ ئەڤـێ سازیێ ل سەر وی پێدڤی یە بەردەوام هزر د ئەڤان پرسیاران دا بکەت:

1- بوچی ئەز ل ڤێرە مە؟

2- ئەڤ سازیە چەندا گرنگە؟

3- ژبۆ سەرکەفتنا کارێ خۆ ئەز دێ چەوا شێم هەماهەنگیێ دگەل سازیا خۆ (کو قوتابخانەیە) بکەم؟

4- کارێ من یێ راستەقینە چیە؟

5- بوچی من ئەڤ کارە هەلبژارتیە و بوچی نها ئەز ئەڤی کاری دکەم؟

6- ئەو بەرپرسیارەتیا رەفتارێ چیە ئەوا من ب ستویێ خۆڤە گرێدای، ب هەلبژارتنا ئەڤی کاری ؟

ژبەر هندێ دڤێت هەمی قوتابخانا پەیام و ئارمانجێن خۆ هەبن و ب چەند رستەیا ئەڤێ پەیام و ئارمانجێ دابرێژن، دگەل ئەڤێ چەندێ پەیاما پەروەردەی ل هەمی قوتابخانێن جیهانێ پەیامەکا وەکهەڤە ژ ئەوان (هاریکاریا قوتابیان دکەت داکو یێ سەرکەفتی بیت و ژیانەکا باشتر بلەستڤە بینیت و ببتە بەشەك ژ پرۆسەیا گەشەکرنا کومەلگەهێ) و بەردەوام گوتنەکێ دووبارە دکەت ئەوژی (مە باوەریا هەی کو هەمی قوتابی دێ شێن فێربن) لێ یا گرنگە ئەم ڤێ مەسەلێ بزانین، هەر وەکو دوو پرسیارێن گرنگ هەنە دڤێت ئەم ئاراستەی خۆ بکەین داکو هەستەکێ هەڤبەش دناڤبەرا ئەندامێن قوتابخانێ دا دروست بکەت، ئەوژی:

1- ئەگەر مە باوەری هەبیت کو هەر قوتابیەك دێ شێت فێربیت ئەو چ فێربوونە ئەم ژ قوتابیان پێشبینی دکەین؟

2- ئەگەر مە باوەی هەبیت کو هەر قوتابیەکێ شیانێن فێربوونێ هەنە، دەمێ قوتابی د پرۆسەیا فێربوونێ دا شکەستنێ د ئینیت ئەوی دەمی دڤێت چ بهێتەکرن؟

واتە دەمێ ئەم پەیلم وئارمانجەکێ ددانین یا پێدڤی یە ئەم بەرپرسیارەتیا گەهشتنا ئەڤێ ئارمانجێ دیاربکەین داکو کارێن مە ب رژدی برێڤە بچن.

ماموستایێ بێ ئەزمون و ئەو ئاریشێن روبەروی وی دبن:

هەرکەسەکێ ل دەسپێکێ کارێ ماموستاییێ دکەت توشی گەلەك ئاستەنگ و نەخوشیان دبیت، د ئەڤی لایەنی دا هەردوو زانا (دیمب و بلمنج) دبێژن: " ژمارەکا کێم یا ماموستایان ژبەر کێم ڕاهێنانێ د لایەنێ کارێ خۆ دا یان ژبەر خرابیا جهێ خۆ دەست ژ کارێ خۆ بەردەن، بەلکو پرانیا ماموستایا ژبەر ئەگەرێن نەئارامیێ و هەڤرکیێ و بێ ئومێدیێ دست ژ کارێ خۆ بەردەن، کو ئەڤ (نەئارامی و هەڤرکی و بێ ئومێدی) ئێکسەر د کاودانێن فێرکرنێ دا پەیدادبن تا دگەهیتە ئەوی ڕادەی ماموستا نەشێت هیچ بڕیارەکێ دەربارەی ئەوان ئاریشان بدەت ئەوێن د ناڤا پولێ دا یان ژ دەرڤەی پولێ توش دبیتێ.

ژبەر هندێ دڤێت ئەم پرسیارێ بکەین و بێژین ئەو چ لایەنن کو ماموستایێ نوی گرنگیێ پێ بدەت داکو کارێ خۆ ب سەرکەفتیانە د ناڤا پولا خواندنێ دا ئەنجام بدەت ؟

زانا (ڤێنمان) د لایەنێ پەروەردەی دا ڤەکولینەك ئەنجام دا، بۆ ئەوی دیاربوو کو هەشت بابەتێن سەرەکی هەنە ئەڤ ماموستایە گرنگیێ پێ بدەن ب هیڤیا وێ چەندێ ئەو بشێن کارێ خۆ ب سەرکەفتیانە ئەنجام بدەن، ئەوژی:

(کونترولکرنا پولێ، پشتەڤانیکرنا قوتابی بۆ خواندنێ، سەرەدەریکرنا قوتابی ب بەرچاڤ وەرگرتنا جیاوازیێن تاکەکەسی، هەلسەنگاندنا کارێ قوتابی، ڕێکخستنا پولێ، تەماميا کەرەستێن پەروەردەی، سەرەدەریکرن دگەل ئاریشێن قوتابی).

جهێ ئاماژە پێ دانێ یە کو زانا (ڤێنمـان)ی وەسـا د دیـت کـو ئـەو ئاریشـێن ماموستایێ قوناغا سەرەتایی تـوش د بیتـێ هـیچ جیاوازیـەك دگـەل وان ئاریشـان نینـە ئەوێن ماموستایەکێ قوناغا ناڤنجی دا توش دبیتێ.

هەردوو زانا (فولر و براون)ی وەسا دیتن کو ب شێوەیەکێ گشتی ماموسـتایێ نوی سێ قوناغاندا دەرباز دبیت، ئەوژی:

1- قوناغا دەروازەی: ئەڤ قوناغە ب قوناغا (ململانێ - صـراع)ێ دهێتـە بنـاڤکرن، و ماموستا د ئەڤێ قوناغێ دا هەست ب نەئارامیێ و وەستیانێ دکەت، چونکی ماموسـتا د ئەڤێ قوناغێ دا مژویلـی کێماسـیێن خـۆ دبیـت و بـەردەوام چەنـدین پرسـیارا ژ خـۆ دکەت، وەکو (ئەرێ قوتابیێن من ئەز خـۆش دڤـێم؟ ئـەرێ ماموسـتایێن دی گرنگیـێ د دەنە من؟ ئەرێ رێڤەبەرێ قوتابخانێ چەوا تەماشەی کارێ من دکەت؟

بێ گومان بەری ماموستا دەست ب کارێ خۆ بکەت و ل دەستپێکا کـارێ خـۆ ژی بەردەوام ئەڤان پرسیارا ژ خۆ دکەت.

ژ دەرئەنجامێ چەندین ڤـەکولینان دا ل سـەر ئەڤـی بـواری دا دیاربوویـە کـو هندەك ماموستا ل دەسـتپێکا کـارێ ئەوان لایـەنێ وان یـێ کومەلایـەتی لاواز دبیـت و نێگەتیڤ دبن و دەمێ سەرەدەریێ دگەل قوتابیان دکەن پەنایێ دبەنە بەر توندو تیژیێ.

هندەك ڤەکۆلەر وەسا دبینن کـو ئـەو کەسـێ ل دەسـتپێکێ کـارێ ماموسـتاییێ دکەت شـێوازێ سـەرەدەریکرنا وی د پەیوەنـدیێن مرۆڤایـەتی دا دهێتـە گوهـورین بـۆ شێوازەکێ کونترولکرنێ یێ توند، ب شێوەیەکێ کو بەردەوام تەکـەزێ ل سـەر مەسـەلا کونترولکرنا پولێ بکەت.

2- قوناغا گرنگی دانا ماموستایی بۆ ئەوان کاران ئەوێن ژبۆ وی د گرنگ بن:

پشتی ماموستا هەستپێدکەت کو شیانێن بجهئینانا پێدڤیێن وانەگوتنێ هەنە، وی دەمی دێ گرنگیەکا زێدە دەتە دەستکەفتیێن خواندنا قوتابیێن خوٚ، و ئەڤ گرنگیدانە هندەك جاران وە ل ماموستای دکەت هەست ب بێ هیڤیبوونێ بکەت، ب تایبەتی ل دەمێ گوتنا هندەك بابەتان دا، یان ژی ل دەمێ ژمارەکا مەزن یا قوتابیان د ئێك پولا خواندنێ دا د ئامادەبن، یان دەمێ کێم بێ وانێ، هەبوونا کێماسیان د پێدڤێن وانەگوتنێ دا.

ئەگەر ماموستا ب شێوەیەکێ ساخلەم سەرەدەریێ دگەل ئەڤان هەردوو قوناغان دا نەکەت وی دەمی ئەو نەشێت بگەهیتە قوناغا سیێ.

3- قوناغا گرنگی دانێ ب پێدڤیێن قوتابیان : ماموستا د ئەڤێ قوناغێ دا هزر د پێدڤیێن کومەلایەتی و هەڤسوزی یێن قوتابیان دکەت، و دێ شارەزایی ئەوان جیاوازیا بیت ئەوێن د ناڤا قوتابیێن پولێ دا هەین، و دێ هزر د نەگونجاندنا بابەتان دا د ناڤا پولێ دا کەت و بزاڤێ کەت بابەتان ل دویڤ شیانێن قوتابیان دارێژیت.

ماموستا و هونەرێ برێڤەبرنا پولێ:

رێڤەبرنا پولێ ژ ئەوان کارانە ئەوێن ماموستا پێ رادبیت بوٚ دروستکرنا ژینگەهەکا فێربوونێ کو بیتە پشتەڤان بوٚ کارلێکرنا کومەلایەتی یا کارا و پوزەتیڤ، ژ رویێ کارکرنێ و هەبوونا پالدەرێ خودەیی (ذاتی) ل دەڤ قوتابیان.

سەبارەت ب رێڤەبرنا پولا خواندنێ پێدڤی یە ماموستا چەندین پرسیاران ئاراستەی خوٚ بکەت، ژ ئەوان:

1- ئەز دێ چەوا ژینگەها ماددی د ناڤا پولێ دا رێك ئێخم؟

2- ئەز دێ چەوا شێم سالا خواندنێ ب سەرکەفتیانە ئەنجام دەم؟

3- كێژ ياسا يا گونجاى و پێدڤيە ئەز ئەڤ ساله بدانم؟

4- ئەو بەرپرسيارەتيێن كومەلايەتى چنه كو پێدڤى يه ئەز ب ستويێ خۆڤه بگرم؟

5- ئەز دێ چەوا شێم پشتەڤانيا شيانێن قوتابيان كەم؟

6- چەوا دێ شێم دەمێ وانەگوتنێ ب سەركەفتيانە برێڤەبەم؟

7- هەردەمێ تێكچوون د ناڤا پولێ دا پەيدابوون ئەز دێ چەوا شێم پولێ كونترول كەم.

ژبەر هندێ رێڤەبرن و كونترولا پولێ ژ ئەگەرێن هەرە گرنگە بۆ بەردەستكرنا لايەنێ گونجاى بۆ وانەگوتنێ، و د راستيێ دا ئەڤ كارە ژ كارێن سەرەكى يێن ماموستاى دهێتە هژمارتن.

دەربارەی شێوازێ دانانا پلانێ (داكو ماموستا نەكەڤيتە ناڤا ئاريشان):

زانا (ئەفريستون و ئيمر) سێ قوناغێن سەرەكى بۆ پەرەپێدانا سيستەمەكێ ئەكتيڤ ژبۆ برێڤەبرنا پولێ دانان، ئەوژى داكو ماموستا پلانەكا سەركەفتى ژبۆ برێڤەبرنا كارێن خۆ بدانيت، ب ئەڤى شێوێ ل خوارێ:

1- دانانا پلانەكێ ل دەستپێكا سالا نوى:

پێدڤى يە ماموستا د پلانا خۆ يا دەستپێكا سالا خواندنێ دا تەكەزێ ل سەر بارودۆخێ فيزيكى يێ ناڤا پولێ دا بكەت ب شێوەيەكێ كو قوتابى بشێن چالاكيێن خۆ ئەنجام بدەن، و يا پێدڤى يە قوتابى ب شێوەيەكێ روينشتى بن كو ماموستا بشێت هەميان ببينيت، و دڤێت يێ پشتراست بيت كو هەمى قوتابى د شێن هەمى كەرەستەيێن فێركرنێ د ناڤا پولێ دا ببينن، كو ئەو كەرەستەنە ئەوێن ماموستا بكاردئينيت.

ژ پێنگاڤێن گرنگ یێن ماموستای ل دەمێ دانانا پلانێ دا ئەوە کو ئەوان رەفتارێن قوتابیان دەستنیشان بکەت ئەوێن ئەو پێشبینیێ دکەت بهێنە رویدان بەری بچیتە د ناڤا پولا خواندنێ دا، ژبەر هندێ گەلەکا گرنگە مفای ژ ئەوان تێبینیا وەربگریت ئەوێن بەری هینگێ سەبارەت چەوانیا سەرەدەریکرنێ دگەل بارودۆخێن جودا تومارکرین، داکو بشێت ل دەمێ هەبوونا ئاریشان بریارەکا راست و دروست بدەت، ژبەر هندێ یا گرنگە ماموستا یاسایەکا تایبەت ژبۆ چەوانیا برێڤەبرنا وانایەن بدانیت، چونکی هەبوونا ئەڤان جورە یاسایا دێ بیتە ئەگەر وانە ب شێوەیەکێ دروست برێڤە بچن و قوتابی ب ژێدەرێ پاداشت و سزایێ بزانن، هەروەسا یا پێدڤی یە ماموستا شارەزایی شێوازێن پاداشت و سزای بیت داکو بشێت ب باشترین شێوە ب کاربینیت.

2- **رێڤەبرن ل چەند حەفتیێن ئێکێ دا،** دەستپێکا سالا خواندنێ ژبۆ ماموستای گەلەکا گرنگە، چونکی بنەمایێ کارێ ئەوی و شێوازێ برێڤەبرنا کارێن وی د ماوێ سالەکێ دا دهێتە دەستنیشانکرن، و قوتابی پێشبینیێن خۆ دەربارەی شێوازێ وانەگوتنا ماموستای د دانن، ژمارەکا پێشنیارا هەنە کو دڤێت ماموستا د چەند حەفتیێن ئێکێ دا ئەنجام بدەت:

- بەشەکێ وانێ ژبۆ گەنگەشەکرنا یاسایێن وانەیان تەرخان بکەت.

- پرۆسەیا برێڤەبرنا پولێ ژبۆ قوتابیان ب هویری روون بکەت.

- قوتابیان بەشداری چالاکیێن ناڤا پولێ دا بکەت.

- تەکەزێ ل سەر ئەوان چالاکیان بکەت ئەوێن برێکا گروپان دهێنە ئەنجام دان.

- پشتی ئێکەم روونکرن بلا گریمانا ئەوێ چەندێ نەکەت کو قوتابی دزانن چەوا کارێ خۆ ئەنجام بدەن، داکو پشت راست بیت کو قوتابیێن وی ب ئەوی یێن

گەهشتین ئەوێ ماموستایی پێ راسپاردین، و ماموستا داخازێ ژ ئەوان بکەت ل پێش چاڤێن وی ئەوی کاری ئەنجام بدەن.

ژمارەکا ڤەکولینا تەکەز ل سەر گرنگیا چەند حەفتیێن ئێکێ ژ دەوامێ کریە ئەوژی ژبۆ دەستنیشانکرنا شێوازێ سەرەدەریکرنا قوتابیان دگەل هەڤدوو و شێوازێ سەرەدەرکرنا ماموستایا ب درێژاهیا سالا خواندنێ.

3- ئەنجامدانا چەند رەفتاران:

دەمێ ماموستا یاسا و رێنمایێن خۆ جێبەجێ دکەت وی دەمی دڤێت پێداچوونەکێ د رەفتارا قوتابیان دا بکەت داکو بزانیت قوتابی ب ئەوان هەمی یاسا و رێنمایان د پێگیرن ئەوێن وی دانایین یان د پێگیر نین، مەبەست ژ ئەڤێ پێداچوونێ ئەوە ماموستا رەفتارێن نەجوان د ناڤا پولێ دا ئاشکرابکەت و ئەوان رەفتارا چارەسەربکەت بەری ببیتە ئاریشەکا مەزنتر، و ژ ئەنجامێ ڤەکولینان دیاربویە کو ماموستایێ سەرکەفتی د رێڤەبرنا پولێ دا چەندین شێوازا بکاردئینیت، ژ ئەوان:

أ- داخازێ ژ قوتابیان دکەت رەفتارا خۆ یا نەجوان چاك بکەت و وی دەمی ئەڤ ماموستایە دێ دگەل قوتابی بیت هەتا ئەڤێ رەفتارێ دروست بکەت.

ب- برێکا چاڤی ماموستا پەیوەندیێ دگەل قوتابیان دکەت داکو رەفتارا خۆ یا نەجوان دروست بکەت.

ت- ب خواندنا یاسا ورێنمایان رادبیت و سەرپێچێن قوتابیان دیاردکەت.

پ- ل دویڤ ئەوان یاسا و رێنمایان قوتابیان سزاددەت.

ج- گوهورینێ د ئێخیتە ناڤا چالاکیان دا، چونکی گەلەك جاران درێژيا دەمێ وانێ وە ل قوتابی دکەت رەفتارەکا نەجوان ئەنجام بدەت.

مەرجێن ماموستایێ سەرکەفتی:

أ- شیانێن زانستی/ کارێ سەرەکی یێ ماموستای ئەوە زانیاریا بدەتە قوتابیان تاکو بشێت کونترۆلا بابەتێن خۆ بکەت، ژبەر هندێ ل سەر ماموستای پێدڤی یە شارەزاییەکا تەمام ل سەر ئەوی بابەتی هەبیت ئەوێ ئەو دبێژیت، چونکی ئەگەر ماموستای زانیاری دەربارەی زانستێ خۆ

نەبیت یێ گومان ئەو نەشێت زانیاریان بدەتە قوتابیان، هەر ئەڤ چەندە بویە ئەگەر هزرا (بسپوری – اختصاصی) سەرهلدەت، داکو ماموستا بشێت بسپوریا خۆ دەستنیشان بکەت و ب هویری زانیاریان دەربارەی ئەڤێ بسپوریا خۆ کومڤە بکەت، لێ ئەڤ بسپوریە ژی وی چەندێ ناگەهینیت کو ماموستا ژ دەرڤەی بسپوریا خۆ هیچ تشتەکێ دی نەزانیت.

ب- شیانێن پەروەردەی/ هەرچەندە شارەزاییا بابەتێ زانستی گەلەکا گرنگە بەلێ ئەڤە بتنێ فاکتەرێ سەرکەفتنا ماموستای نینە، چونکی قوتابی وەکو ئامیرەی نینە بتنێ زانیاریان وەربگریت و د مێشکێ خۆ دا کومڤە بکەت، بەلکو قوتابی بونەوەرەکە کو ژمارەکا هەلچوون و هە ست و سوزێن جیاواز هەنە، و د ئێك دەمژمێرێ دا، د ژمارەکا حالەتێن دەروونی دا دەربازدبیت، ژبەر هندێ گەلەکا گرنگە ماموستا ب زیرەکی سەرەدەریێ دگەل باردوخێ هەلچوونی یێ قوتابیێن خۆ بکەت و شێوازێ پەروەردەی دگەل ئەوان بکاربینیت.

ت- شیانێن پەیوەندیکرنێ/ دەمێ ماموستا شارەزایی هەمی لایەنێن بسپوریا خۆ و شێوازێ سەرکەفتی یێ سەرەدەریکرنێ دگەل قوتابیان دبیت ئەوی دەمی دفێت ماموستای شارەزاییەکا باش ل سەر شێوازێ پەیوەندیێ هەبیت، چونکی برێکا ئەڤان شێوازێن پەیوەندیێ دێ شێت زانیاریێن خۆ گەهینیتە قوتابیان.

ژبەر هندێ یا پێدڤی یە ماموستای زمانەکێ روون و ئاشکرا هەبیت داکو بشێت زانیاریێن خۆ بگەهینیتە قوتابیان و پێدڤی یە ماموستا جیاوازیێن تاکەکەسی د ناڤا قوتابیان دا بەرچاڤ وەربگریت، و دڤێت ژلایێ لڤین و دەنگ و روونکرنا زاراڤان گەلەکێ ب شیان بیت، گەلەکا گرنگە ماموستا یێ پشت راست بیت کو هەمی قوتابی رامانا ئەوی زاراڤی تیدگەهن ئەوێ ئەو بکاردئینیت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە دا ب راست و دروستی زانیاریێن خۆ بگەهینیتە قوتابیان.

پ- هەبوونا حەز و ئارەزوویا فێرکرنێ/ ژ خالێن هەرە گرنگ یێن سەرکەفتنا ماموستای د کارێ وی دا حەز و ئارەزوویا کارێ وی یە، چونکی ئەگەر ماموستای پاللەرەکێ تەمام بۆ کارێ خۆ نەبیت وی دەمی ئەو نەشێت کارێ خۆ ب سەرکەفتیانە ئەنجام بدەت، داکو ماموستا هەست ب گرنگیا کارێ خۆ بکەت دڤێت هزر د ئەڤان خالان دا بکەت:

1- د فێرکرنا قوتابیێن خۆ دا هزر د مەزناهیا وی پاداشتی بکەت دەمێ ب دلسوزی وانا خۆ دبێژیت.

2- هزر ل پاشەرۆژا قوتابیێن خۆ دا بکەت و ئەگەر ئەو گەهشتنە جهەکێ بلند د کومەلگەهێ دا ئەوی دەمی رامانا وێ ئەوە تۆ سەرکردێن وەلاتی پەروەردە دکەی و پێ دگەهینی.

3- پێدڤی یە تۆ هزربکەی ئەڤ قوتابیە ئەمانەتن ژلایێ خێزانێن ئەوان ڤە دانایینە بەردەستێ تە.

4- بەردەوام پێشبێرکیێ دگەل کارێ خۆ بکە داکو بشێی بەرهنگاری ئەوان ئاریشان ببی ئەوێن ل دەمێ کاری دا توش دبیێ.

5- ئەوێ ژی بزانە کو هەمی کەسایەتێن ناڤدار ل ژێر دەستێ ماموستای پەروەردە بوینە.

قوتابی و ئەگەرێن رەفتارا نەجوان:

ئەو هەمی رەفتارێن قوتابی ئەنجام د دەت ناهێنە هژمارتن رەفتارێن نەجوان، ژبەر هندێ پێدڤی یە ئەم بزانین رەفتارێن نەجوان ئەو رەفتارن ئەوێن ل دویڤ یاسا و رێنمایا دانەبن، و دبنە ئەگەرێ وێ چەندێ قوتابی ئاگەهـ ژ وانێ نەبیت.

ئەوا پێدڤی ل سەر ماموستا ئەگەرێن ئەڤان رەفتارێن نەجوان ژلایێ قوتابی ڤە بزانیت، واتە بوچی قوتابی ئەڤێ رەفتارێ ئەنجام د دەت؟ مەبەست ژ ئەڤی کارێ وی چیە؟ زانایێن دەروونی بزاڤکرن ئەڤان رەفتاران تێبگەهن داکو شێوارەکێ گونجای یێ سەرەدەریکرنێ دگەل ئەڤان رەفتاران ئاشکرا بکەن.

زانا (رۆدلف) ئارمانجا ئەوی قوتابی دیارکر ئەوێ رەفتارێن نەجوان د ناڤ پولێ دا دکەت، و بۆ سەر چوار ئارمانجان دابەشکر، ل دویڤ بوچوونا وی هەر ئێک ژ ئەڤان ئارمانجا پێدڤی ب سەرەدەریکرنەکا تایبەت هەیە داکو ماموستا ب سەرکەفتیانە سەرەدەریێ دگەل ئەڤان حالەتا بکەت.

تشتەکێ ڤەشارتی و بەرزە نینە کو هەر رەفتارەکا نەجوان مەبەستەکا تایبەت ل پشت هەیە، داکو ماموستا ئەگەرێن ئەڤان رەفتارا بزانیت دڤێت سەرنجا خۆ بدانیتە سەر رەفتارا قوتابی ب رێکا:

- تەماشەی بەرسڤدانا خۆ بۆ رەفتارێ بکە، چونکی هەلچوونێن تە مەبەستا قوتابی د رەفتارا ئەوی دا دیاردکەت.

- دەمێ تۆ بزانی دکەی ئاریشا چارەسەربکەی؛ ئەوی دەمی سەرنجا خۆ بدانە سەر رەفتارا قوتابی، چونکی ب رێکا بەرسڤدانا دا مەبەستا قوتابی د رەفتارێن وی دا ئاشکرا دبیت.

زانا (رۆدلف)ی ب شێوەیەکێ گشتی ئارمانجێن رەفتارا نەجوان ل سەر چوار ئارمانجا دابەشکرن:

ئارمانجا ئێکێ: بدەستڤەئینانا بالکێشی و گرنگیێ:

هندەك قوتابی پەنایێ دبەنە بەر ئەنجامدانا رەفتارێن نەجوان ب مەبەستا وێ چەندێ دا سەرنج و گرنگیدانا کەسانێن دەوروبەرێن خۆ رابکێشیت، چونکی ئەوان دڤێت بەردەوام ببنە سەنتەرێ گرنگی دانێ ل دەڤ کەسانێن دی، ژبەر هندێ ئەو کەس بەردەوام بزاڤێ دکەن سەرنجا ماموستای و قوتابیان ژبۆ لایێ خۆ رابکێشن، تا پێگەهەکێ تایبەت بۆ خۆ د ناڤا پولێ دا دروست بکەن.

ئارمانجا دووێ: بدەستڤەئینانا دەسەلاتێ:

هندەك قوتابی د ناڤا پولێ دا هەست ب دەسەلاتێ دکەن برێکا سەپاندنا دەسەلاتا خۆ ل سەر دەوروبەرێن خۆ، و بزاڤێ دکەن هەمی حەزێن خۆ تێربکەن و ئەوا ئەوان بڤێت بدەستخۆڤە بینن، و ئەڤ جورێ قوتابیان بەردەوام حەزدکەن سەکردایەتیا پولا خۆ بکەن و دڤێت ماموستا و قوتابیێن پولا خۆ بێخیتە ژێر کونترولا خۆ، ئەڤ جورێ قوتابیان هەڤرکیێ دگەل یاسایا دکەن و ئاژاوەگێریێ د ناڤا پولێ دا دروست دکەن.

ئارمانجا سيێ: تۆلڤەکرن:

هندەك جاران قوتابی رەفتارێن نەجوان ئەنجام د دەت ئەوژی ب مەرەما ئازاردانا کەسانێن دەوروبەرێن خۆ ل ناڤا پولێ دا وەکو تۆلڤەکرنەکە ژ ئەوان ئازاران ئەوێن گەهشتینە وی، ئەڤجا چ ئەڤ ئازارە راستی بن یان خەیالا قوتابی دروستکرین، و ئەگەر هەیە ماموستا و قوتابی بینە بابەتێ تۆلڤەکرنێ.

ئارمانجا چارێ: خۆ پاراستن ژ شکەستنێ:

هندەك قوتابیێن هەین پێکولێ دکەن سەرنجا خێزان و ماموستایێن خۆ ژ ئەوان ئەرکا دویربکەت ئەوێن ئەو پێ هاتینە راسپاردن ژبۆ جێبەجێکرنا وانێن خۆ، وەکو ئەرکێ مال یێ قوتابی، یان ئامادەکرنا چالاکیەکێ د ناڤا پولێ دا، ئەوی دەمی ئەڤ جورێ قوتابیان دێ پەنایێ بەتە بەر ئەنجامدانا رەفتارەکا نەجوان ئەڤجا چ ئەڤ رەفتارە د ناڤا پولێ دابیت یان ل مال بیت، هندەك جاران ژی مەبەستا قوتابی ئەوە ژبۆ دەوروبەرێن خۆ دیاربکەت کو ئەو د ئاستێ ڤێ قوناغێ دا نینە ئەوا ئەو تێدا د خوینیت، ئەڤ کارە ژی هەولدانەکە داکو خۆ ژ بەرپرسیارەتیێ دەربازبکەت.

زانا (رۆدلف)ی وەسا د دیت کو ئەڤ ئارمانجە هەمی ئەون ئەوێن قوتابی پەنایێ بۆ دبەت داکو خۆ ژ کاودانان دەربازبکەت و ئەگەر هات و هەر ئێك ژ ئەڤان رەفتارێن خۆ دا سەرکەفتی نەبوو دێ پەنایێ بەتە بەر رەفتارەکا دی، بونموونە ئەگەر قوتابی نەشیا رێکا (سەرنجراکێشانێ) خۆ بلەرئێخیت دی پەنایێ بەتە بەر (هێزێ) و ئەگەر ئەو د ئەڤێ ژی دا یێ سەرکەفتی نەبوو دێ بزاڤا (تۆلڤەکرنێ) کەت، ئەگەر ئەڤ کارە ژی بۆ ئەوی بەردەست نەبوو دێ پەنایێ بەتە بەر (دیارکرن و پێشاندانا شیانێن خۆ).

دەربارەی ئەڤان هەمی رەفتارێن نەجوان ئەوا گرنگە ئەم بزانین کو یا پێدڤی یە مە بەرسڤدانەکا ساخلەم بۆ ئەڤان رەفتارا هەبیت و ئەم بزاڤێ بکەین ئەڤان رەفتارا چارەسەربکەین تاکە ئەم بشێین هاریکاریا قوتابی بکەین ب سەرکەفتیانە ژ قوناغا خۆ دەربازبیت.

بنەمایێن سەرەکی یێن کونترۆلکرنا پولێ ل دویڤ دیتنا (دریکورز)ی:

(دریکورز) ئێکە ژ ئەوان زانایێن ناڤدار د لایەنێ شێوازێ سەرەدەریکرنێ دا د ناڤا پولا خواندنێ دا، چەندین پرتۆك ل سەر ئەڤی لایەنی نڤێسینە ژ ئەوان (راستڤەکرنا رەفتارێ بێی روندك) و (پاراستنا ساخلەمیا مێشکی د ناڤا پولێ دا).

سەبارەت شێوازێ راستڤەکرنا رەفتارا قوتابیان زانا (دریکورز)ی لیستەکا تایبەت یا پاللەرێن ڤەشارتی یێن رەفتارا قوتابیان دانا، چونکی ئەوی وەسا د دیت کو قوتابی ژبۆ بەرسڤدانا رەفتارێن تێکەتیڤ پەنایێ دبەتە بەر میکانزماتێن بەرگێریا دەروونی (آليات دفاعية) ئەوژی ب مەرەماپاراستنا رێزگرتنا خۆ ژ خۆدەییا خۆ.

لیستا شێوازێ کونترولکرنا پولێ ل دەڤ زانا (دریکورز)ی سێ هزرێن سەرەکی تێدانە، ئەوژی:

1- قوتابی بونەوەرێن کومەلایەتی نە، ژبەر هندێ ئەو کارێن ئەو دکەت بزاڤەکە داکو ببنە کەسایەتیەکا گرنگ و قەبیلکری.

2- قوتابیان شیانێن کونترۆلکرنا رەفتارێن خۆ هەنـە و ئـەوان بـۆ خـۆ دڤێـت ئـەوان رەفتارا ب هەلبژێرین ئەوێن ئەوان مەرەم ژبۆ هەی، واتە ئەو د شـێن رەفتارەکـا جـوان یان خراب ب هەلبژێرن.

3- قوتابی پەنایێ دبەنە بەر رەفتارێن نەجوان چونکی بوچوونەکا شـاش ل دەڤ ئەوان دروست دبیت، ئەڤ رەفتارە دبنە ئەگەر کو کەسایەتیەکا جیاواز بۆ ئەوان د ناڤـا پـولێ دا دروست دبیت.

زانا (دریکورز)ی خشتەکێ تایبەت ب ماموستایان دانـا داکـو ماموسـتا برێکـا ئەڤی خشتەی ئارمانجێن رەفتارا قوتابی بزانن، ئەوژی ب ئەڤی شێوەی بوو:

ئارمانجا قوتابی	شێوازێ رەفتارێ دناڤا پولێ دا	باروودوخێ ماموستای
دەستڤەئینانا بالکێشیێ	هێلانا رەفتارا نەجوان، و پاشی دووبارەکرنا وێ رەفتارێ	هەست ب نەئارامیێ بکەت
دەستڤەئینانا دەسەلاتێ	ل سەر نەهێلانا رەفتارێ رازی نابیت	هەست ب مەترسیێ بکەت
تۆلڤەکرن	شەرخواز و توند و تیژی	هەست ب ئازرایێ بکەت
خۆپاراستن ژ شکەستنێ	ل سەر هاریکاریکرنێ رازی نابیت و هەروەسا رازی نابیت بەشداریێ د چالاکیان دا بکەت.	هەست ب بێ ئومێدیێ بکەت

خشتێ ژمارە (6) ئارمانجێن رەفتارا قوتابی ل دویڤ شێوازێ رەفتار وبارودۆخێ ماموستای

داكو ماموستا ب سەركەفتيانە سەرەدەريێ دگەل قوتابيان بكەت پێدڤی يە ستراتيژيەكا تايبەت بكاربينيت، ژبەر هندێ پێدڤی يە ماموستا:

1- رەفتارا نێگەتيڤ يا قوتابی دەستنيشان بكەت.

2- پێدڤی يە ب شێوەيەكێ ئارام روبەروی قوتابی بيت و رەفتارا ئەوی ژبۆ وی شرۆڤە بكەت.

3- پێدڤی يە ب شێوازەكێ لوژيكی رەفتارا قوتابی گەنگەشە بكەت داكو قوتابی لێزڤرينەكێ ل خۆ دا بكەت.

گەلەكا گرنگە هەمی ماموستا بزانن كو هەبوونا (25 – 30) قوتابيان ئەگەر پترنەبن د ماوێ چەند هەيڤەكا دا بێ گومان چەندين هەلچوون و رەفتارێن جودا دناڤبەرا ئەوان دروست دبن، و دێ ماموستا توشی چەندين ئاريشان بيت ژبەر هندێ پێدڤی بە بەردەوام ماموستا هزرا هندێ بكەت كو دێ هەڤركی دناڤبەرا قوتابيان دا دروست بن و يا پێدڤی يە ب شێوەيەكێ پەروەردەی سەرەدەريێ دگەل دا بكەت.

بەشێ شەشێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی·

د ئـەڤی بەشـی دا پێشـبینی دهێتـەکرن کـو خواندەڤان ئەڤان زانیاریان وەربگریت:

- زانینا تێگەهێ جیاوازیێن تاکەکەسی·
- زانینا گرنگیا جیاوازیێن تاکەکەسی·
- زانینا جورێن جیاوازیێن تاکەکەسی·
- زانینا ئەگەرێن جیاوازیێن تاکەکەسی·
- بەحسـکرنا لایـەنێن جیـاوازیێن تاکەکەسی·
- بـەرچاڤکرنا تێگـەهێ بیرتیـزی (الذكاء)ێ و ئاستێن وێ·

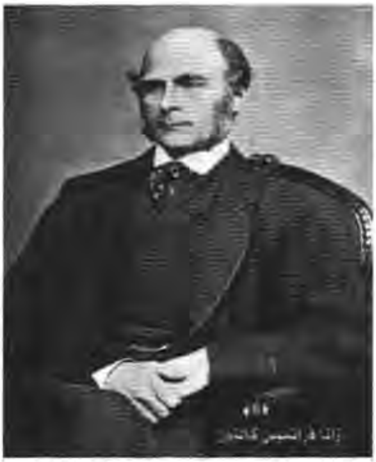
جیاوازیێن تاکەکەسی (الفروق الفردية):

ل دەڤ مە هەمیان تشتەکێ ڤەشارتی و بەرزە نینە کو ل دەمێ دروستبوونا مرۆڤی د ناڤا (مال بچویکا دایکێ) دا مرۆڤی تایبەتمەندیێن خۆ هەنە و د قوناغێن گەشەکرنێ دا بەردەوام گوهورانکاری ب سەر مرۆڤی دا دهێت ئەوژی ژ دەرئەنجامێ کارتێکرنا بوماوەی (وراثة)ێ و ژینگەهێ.

ل دەستپێکا ژیانا خۆ دا مرۆڤ هەست ب هەبوونا جیاوازیا کەسایەتیا خۆ کریە، چونکی ژلایێ شیانێن عەقلی و جەستەیی و هەلچوونی ڤە مرۆڤ ژ هەڤدوو د جیاوازن.

فەیلەسوفێ یونانی (ئەفلاتۆن)ی د پرتۆکا خۆ دا (کومارا ئەفلاتۆنی) دا بەحسێ جیاوازیێن تاکەکەسی کریە و د ئەڤێ پرتوکێ دا خەلکێ (ئەثینا) لسەر (3) بەشان دابەشکریە، ئەوژی (سەرمایەدار و سەرباز و بەند)، ئارمانج ژ دابەشکرنا ئەڤان کەسان ئەو بوو کەسێ گونجای بدانیتە جهێ گونجای ئەوژی ل دویڤ شیانێن ئەوان.

ل سالا 1816ز زانایێ ئەلمانی (بازل)ی ب شێوەیەکێ زانستی ڤەکۆلین دەربارەی جیاوازیێن تاکەکەسی کرن، ئەوژی برێکا تومارکرنا لڤینا هەساران، ژێدەرێ ڤەکۆلینێن ئەڤی زانای ژی ئەو بوو دەمێ دیتی جیاوازیا دناڤبەرا ئەوان دوو کەسان دا هەی ئەوێن تێبینیا لڤینا هەساران دکەن کو جیاوازی دناڤبەرا دیتنا ئەوان بۆ لڤینا هەساران هەیە، ئەڤی زانایی یاسایەکا تایبەت بۆ ئەڤێ جیاوازیێ دانا.



پاشـان ل سـەر دەسـتێ (جـالتون 1883ز) پەيڤا جياوازيێن تاكەكەسى پەيدابوو، پيڤـەرێن وى ل سـەر بنـەمايێن كارتێكرنـا بومـاوەى بـوون، ژبـۆ دياركرنا ئەڤان جياوازيـا دناڤبـەرا مرۆڤـان دا ئـەوى پيڤەرێن تايبەت دانا.

پێناسا جياوازيێن تاكەكەسى:

پەيڤا جياوازيێن تاكەكەسى ئاماژەيە بـۆ ئەوان جياوازيـا ئـەوێن دناڤبـەرا كەسـان دا هەين، ئەڤجا ئەڤ جياوازيە ژلايێ ساخلەتێن كەسايەتى يان عەقلى يان رەفتارى بيـت، جهـێ ئاماژە پێكرنێ كو پيڤانا ئەڤان جياوازيا دناڤبەرا مرۆڤان دا دێ ژ ڕويێ چەنداتيێ ڤە هێتە پيڤان، نەكو ژ ڕويێ چەوانيێ ڤە.

- چەند راستيەك ل دور جياوازيێن تاكەكەسى:

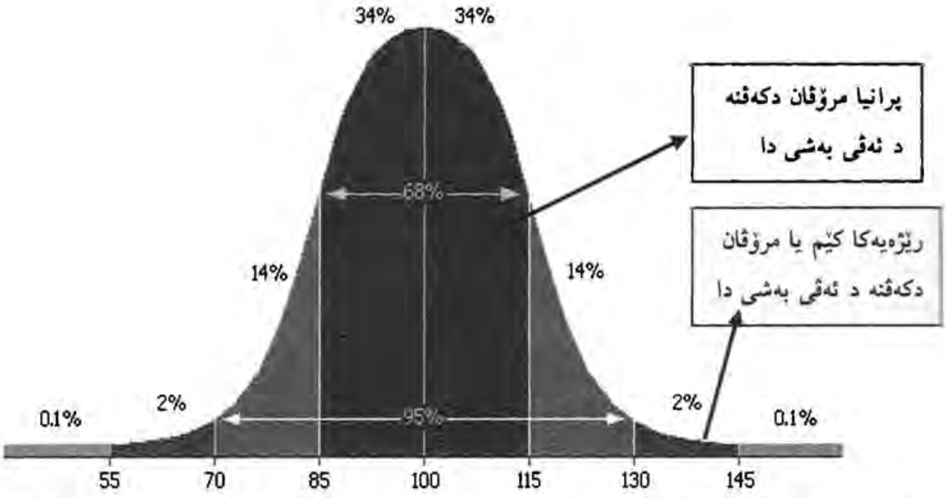
چەند راستيەك دەربارەى جياوازيێن تاكەكەسى هەنە ئەم د شێين د ئەڤان خالان دا دياربكەين:

1- جياوازيێن تاكەكەسى (سيفەت و شيانێن مرۆڤى) ژ ڕويێ چەنداتيێ دهێتە پيڤان؛ نە ژ ڕويێ چەوانيێ ڤە، ژبەر هندێ ئەم د شێين ب (نمرە) ئەڤان سالوخەتان ب پيڤين.

2- چەوا جیاوازی دناڤبەرا کەسەکێ بۆ کەسەکێ دیتر هەیە ب هەمان شێوە ئەڤ جیاوازیە دناڤبەرا مرۆڤی ب خۆ ژی دا هەیە، ئەڤ جیاوازیە ل دویڤ تەمەن و قوناغێن ژیانا مرۆڤی دهێنە گوهورین.

3- تایبەتمەندی و سیفەتێن مرۆڤی ب شێوەیەکێ سرۆشتی هاتینە دابەشکرن، واتە پرانیا خەلکی د ئەڤان سیفەت تایبەتمەندیا دا دناڤنجی نە، و ژمارەکا کێم نە د ناڤنجی نە.

ئەگەر ئەم تەماشەی سالوخەتێن مرۆڤان بکەین ئەڤجا هەر ساخلەتەك بیت وەکو (درێژی، کێش، شیانێن دیتنێ، بیرتیژی، شیانێن بیرئینانێ، هەلچوون و لایەنێ کومەلایەتی) دێ بینین کو دابەشبوونا ئەڤان سالوخەتان ب شێوەیەکێ تایبەت دابەشبوویە، بونموونە دەمێ ئەم بەحسێ بیرتیژیێ دکەین، گەلەك مرۆڤان رێژا زیرەکی و ژیریا ئەوان دکەڤیتە دناڤبەرا (90 هەتا 110)ێ دا، پرانیا ئەڤێ رێژێ پێك دهێت، ژمارا کەسان ئەوی دەمی کێم دبیت دەمێ کێمبوون و زێلەبوونا رێژا بیرتیژیێ ژ ئەوێ رێژێ ئەوا بەری نها مە دیارکری کو دناڤبەرا (90 – 110) دایە، واتە ئەو کەسێن رێژا زیرەکی و ژیریا ئەوان دگەهیتە (60 یان 140) ئەڤ رێژە کێمترە ژ ئەوێ ئەگەر ئەم بەراورد بکەین ژ رێژا بەری هینگێ، هەرچەند ئەم ژمارەیان ژ ناڤەندێ لابلەین دێ رێژەیا مرۆڤان کێمتربیت، دبێژنە ئەڤێ جورێ دابەشبونێ دابەشبوونا (سرۆشتی) بۆ تایبەتمەندیێن مرۆڤی، ژبۆ زێلەتر روونکرنێ تەماشی ئەڤی وێنەی بکە:



نەخشتێ ژمارە (14) دابەشبوونا سرۆشتێ شیانێن مرۆڤان

جهێ ئاماژێ یە کو ئەڤ دابەشبوونا زیرەکیێ (الذكاء) ژ بلندترین ڕێژە بۆ نزمترین ڕێژە پێکڤە گرێدایە بێ کو ڤەقەتیان تێدا هەبیت، ئەم بەردەوام ڕێژا بیرتیژیێ (نسبة الذكاء) د هەمی ئاستان دا دبینین.

گرنگیا دیارکرن و ئاشکراکرنا جیاوازیان:

هەبوونا جیاوازیان دناڤبەرا کەسان دا گرنگیا خۆ یا هەی، چونکی مرۆڤ بتنێ ژیانا خۆ د بەتە سەری، ژبەر هندێ یا پێدڤی یە مرۆڤ دگەل ئێک بژین و مفای ژ سالوخەتێن هەڤدوو وەربگرین، و مەرجە ژی ئەوان جیاوازیێن دناڤبەرا خۆ دا پشتگوهـ نەئێخن.

گرنگیا جیاوازیێن تاکەکەسی:

1- گرنگی د پەروەردێ دا: چاڤدێریا تاکەکەسا بنەمایەکە ژ بنەمایێن پەروەردەیا دروست، چونکی ژ ئەرکێن پەروەردێ یە گرنگیێ بدەتە دیارکرنا سالوخەتێن تاکەکەسی، و بزاڤێ دکەت مفای ژ هەبوونا جیاوازیان دناڤبەرا تاکەکەسان دا ب باشترین شێوە وەربگریت، ئەوژی ب مەرەما دابینکرنا ژیانەکا باشتر، چونکی ل دەڤ مە نە تشتەکێ بەرزەیە کو ئارمانجا پەروەردەیا دروست پێکەهاندنا بهایێن مرۆڤی یە، داکو پێگەهێ وی ل کومەلگەهێ دا بلند بکەت و بکەتە کەسەکێ ب مفا د ناڤا جڤاکی دا.

2- گرنگیا ئامادەکرنێ بۆ کار وپیشەیان: هەر کەسەکێ ژبۆ جورەکێ کاری ئامادەباشیەکا ل دەڤ هەی، و چەند وزە و شیان هەبن نەشێت هەمی کاران بکەت و نەشێت هەمی بوشاییان پربکەت، ژبەر هندێ ئەم د شێن بێژین هەر تاکەکێ ژ مە رولەکێ تایبەت د ناڤا جڤاکی دا هەیە، و پشکەکا کاری جێبەجێ دکەت، و پێدڤی یە هەر کەسەك ل دویڤ شیانێن ئەوی ژبۆ کارەکێ تایبەت بهێتە بەرهەڤکرن و هەمی کاودان بۆ بهێنە بەردەستکرن داکو بشێت هەمی وزە و شیانێن خۆ بدەتە کاری، واتە کەسێ گونجای بدانینە جهێ گونجای.

3- کرنگیا رەفتاری: زانینا جیاوازیێن تاکەکەسی هارکاریا مە دکەت ئەم رەفتارێن کەسانێن دی تێبگەهین و ئەڤان رەفتارا شروڤەبکەین، چونکی هەر کەسەکێ شێوازەکێ تایبەت یێ دەربرینا هەلچوونا هەیە و شێوازەکێ رەفتاری یێ جیاواز هەیە، زانینا ئەڤان جیاوازیا کرنگیا خۆ یا تایبەت ژبۆ دایك وباب و ئەوێن ب کارێ پەروەردەکرنێ رادبن هەیە، داکو بشێت رەفتارێن کەسان بگەهن و شێوازەکێ گونجای ژبۆ پەروەردەکرنا زارۆکێن خۆ ئاشکرابکەن.

4- کرنگیا خودەیی: زانینا جیاوازیێن تاکەکەسی هاریکاریا مرۆڤی دکەت شیانێن خۆ بزانیت و بزاڤێ بکەت ل دویڤ ئەڤان شیانان کارێن خۆ رێك بێخیت و لایەنێ خۆ یێ لاواز بهێزبکەت، داکو بشێت مفای ژ لایەنێن خۆ یێن بهێز وەربگریت و ژیانا خۆ پێ بەختەوەر بکەت.

ئەگەرێن جیاوازیێن تاکەکەسی:

زانایێن دەروونی وەسا دبینن کو جیاوازیێن تاکەکەسی دوو ئەگەرێن سەرەکی هەنە، ئەوژی:

1- بوماوە: ئەڤ ئەگەرە ژ دایك و بابا دهێتە ڤەگوهاستن بۆ زارۆکی و پرۆسەیا فێربوونێ هیچ رولەك تێدا نینە، وەك (رەنگێ پرچێ، چاڤ، پیست و هندەك نەخوشیێن بوماوەی).

2- ژینگەهـ: ئەڤ ئەگەرە مرۆڤ ژ دەوروبەرێن خۆ فێردبیت و پرۆسەیا فێربوونێ کارتێکرنا خۆ تێدا هەیە، وەکو ئاراستە و بهایێن کومەلایەتی و بیروباوەرێن مرۆڤی، بەردەوام ئەڤ هەردوو ئەگەرە کارلێکرنێ (تفاعل) دگەل ئێك و دوو دکەن، بونموونە بوماوە ئامادەباشیا ئاخفتنێ د دەتە مرۆڤی لێ مرۆڤ پێدڤی کەسانێن دەوروبەر دبیت

تاکو بشێت باخڤیتن، بونموونە ئەگەر هات و زارۆیەك دویری مرۆڤان ژیا وی دەمی بێ گومان ئەڤ زارۆکە نەشێت دگەل مرۆڤان باخڤیت.

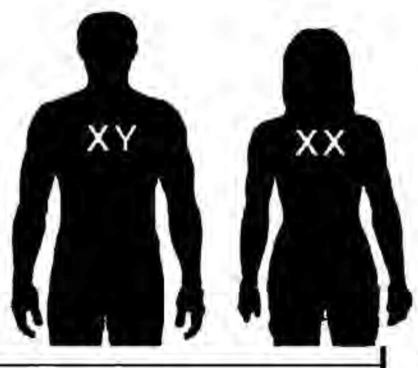
جهێ ئاماژێ یە کو ژینگەهـ ئەگـەرەکێ جوداتینـە ژ بومـاوەی ل دروسـتبوونا جیاوازیـا دناڤبـەرا مرۆڤـان دا، بـەلکو ئەگـەرەکێ بهێـزە و دگـەل ئەگـەرێ بومـاوەی کاردکەت، داکو ئەم ب هویری بەحسێ کارتێکرنان بکەین ئەم د شێن بێژین د هنـدەك کاوداناں دا ژینگەهێ پتر کارتێکرنا خـۆ ژبـۆ دروسـتبوونا جیاوازیـا هەیـە، بونموونـە ئەگەر هات و دوو (جێمکا) هەمی ساخلەتێن وان یێن بوماوەی وەکو ئێـك بـن لـێ د ژینگەهەکا جیاوازدا بژین ئەوی دەمی دێ جیاوازی دناڤبەرا ئەوان دا دروست بـن، ب پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی ئەگەر دوو زارۆك د لایەنێ بومـاوەی دا ژێـك جیـاوازبن لێ ئەگەر ژینگەها ئەوان وەکو ئێـك بیـت وی دەمـی دێ جیـاوازی دناڤبـەرا ئەوان دا دروست بن.

گەلەك زانایێن دەروونی بزاڤکرینە کارتێکرنا (ژینگـەهێ و بومـاوەی) ل سـەر شیانێن مرۆڤی بزانن، ژبۆ ئەڤێ مەرەمێ چەندین پیڤەرێن جودا دیارکرن.

پیڤانا جیاوازیێن تاکەکەسی (قياس الفروق الفردية):

ژمارەکا شێوازێ و ئامرازێن تایبەت ژبـۆ پیڤانـا جیـاوازیێن تاکەکەسـی هەنـە، ئەوژی ژبۆ دیارکرنا جیاواڤیان دناڤبەرا ئەڤێن ل خوارێ دا:

1- جیـاوازی دناڤبـەرا تاکەکەسـا دا، وەك جیـاوازی دناڤبـەرا زارۆکـان دا ل هـەمان تەمەن ژلایێ بیرتیژیێ ڤە.



2- جیاوازیا دناڤبەرا تاکی ب خۆ دا ژ ماوەیەکێ بۆ ماوەیەکێ دیتر، وەك کارتێکرنا ڕاهێنانێ ل سەر شیانێن مرۆڤی.

3- جیاوازی دناڤبەرا گرۆپان دا، وەك بەراوردکرنا ڕەگەزێ مێ و نێر، و قوتابیێ زانستی و وێژەیی ....هتد.

ژبۆ زانینا جیاوازیان دناڤبەرا تاکەکەسان دا چەندین پیڤەرێن جودا دەرکەفتن داکو دیاردێن عەقلی و دەروونی پێ بهێنە پیڤان، ژ ئەوان پیڤەران:

أ- پیڤانا بیرتیژیێ.

ب- پیڤانا شیان و ئامادەباشایا، وەکو شیانێن زمانەڤانی.

ت- پیڤانا کەسایەتیێ، وەکو حەز و ئارەزوو و ئاراستە و بهایێن مرۆڤی.

پ- تاقیکرنێن پیڤانا شیانێن قوتابی.

ج- تاقیکرنێن شیانا بۆ کارکرنێ.

دیاردێن گشتی یێن جیاوازیێن تاکەکەسی:

مرۆڤ گەلەك لایەنان دا ژێك جیاوازن، و هەمی لایەن کارتێکرنێ ل سەر ئێك و دوو دکەن، چونکی مرۆڤ پێکهاتەیەکێ بایولوژی و دەروونی یە، ئەم د شێن چوار دیاردێن سەرەکی ژ دیاردێن جیاوازیێن تاکەکەسی دیاربکەین، ئەوژی:

1- جیاوازیا جەستەی و هەستی: هەمی کەس (ادراك)ێ ب جیاوازیێن جەستەی دکەن، و د ناخێ خۆ دا دەست ب ئەڤان جیاوازیان دکەن،

دەمێ جەستەیێ خۆ دگەل جەستەیێ کەسەکێ دیتر بەراورد دکەت وی دەمی هەست ب هەبوونا چەندین جیاوازیا دکەت، ئەم شێن جیاوازیێن جەستەی ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیاربکەین:

أ- جیاوازی ل درێژی و پێکهاتێن لەشی دا: بێ گومان هەمی کەسان پێکهاتێ لەشی یێ تایبەت هەیە ژ ڕوییێ درێژی و قەبارێ جەستەی و بەشێن دیتر یێن لەشی، ئەوا جهێ ئاماژە پێکرنێ ئەوە کو سروشتێ جەستەیێ مە ژ ڕوییێ درێژیێ ڤە کارتێکرنا خۆ ل سەر پەیوەندیێن مە یێن کومەلایەتی هەیە، بونموونە ئەو کەسێ ژ ڕادێ ئاسایی درێژتر بیت دێ گەلەك زەحمەتێ بینیت تاکو پەیوەندیێن کومەلایەتی دروست بکەت، پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی ڕاستە، واتە ئەو

کەسێن کورتە بالا گەلەك جاران توشی ئاریشان دبن ل دەمێ دروستکرنا پەیوەندیێن جڤاکی دا، ژ لایەکێ دیتر ڤە ئەو قوتابیێن تا ڕادەیەکێ د قەلەو بن یان ژلاییێ جەستەیی ڤە د لاواز بن وی دەمی توشی ئاریشان دبن دەمێ سەرەدەریێ دگەل هەڤالێن خۆ دکەن، چونکی دبنە جهێ ترانەپێکرنێ ژلاییێ کەسانێن دەوروبەرڤە، ژبەر هندێ هەبوونا جیاوازیێن جەستەیی کارتێکرنێ ل سەر لایەنێ دەروونی دکەت ژلاییێ باوەری ب خۆ بوونێ و ڕادێ گونجاندنا دەروونی و کومەلایەتی.

ب- جیاوازیێن تاکەکەسی دناڤبەرا هەردوو ڕەگەزان دا: کچ دژییێ (12 – 15) سالیێ دا دگەهنە قوناغا پێگەهشتنێ، لێ کور دژییێ (14 -15) سالیێ دا دگەهنە ئەڤێ قوناغێ دا، ژبەر هندێ د ئەڤێ قوناغێ دا درێژی و کێشەیا کوران پتر دبیت، کچ

د ژیێ (17) سالیێ دا دگەهنە گوپیتکا گەشەیا جەستەیێ خۆ، لێ کور د یژیێ (19) سالیێ دا دگەهنە گوپیتکا گەشەیا جەستەیێ خۆ.

ت- جیاوازیا هەستەوەران دناڤبەرا تاکەکەسان دا: مرۆڤ ژلایێ هەستەوەران ڤە ژ ئێك و دوو د جیاوزن، ئەوژی ل دویڤ پێکهاتا هەستەوەران. بونموونە شیانێن هەمی کەسا د دیتنێ و گوهلێ بوونێ دا وەکو ئێکە، لێ هێزا بهێنکرن و هەستکرنێ وەکو ئێك نینە، هەر چەندە ئەڤ جیاوازیە گەلەکا کێمە و کەسێ ئاسایی هەست ب ئەڤێ جیاوازیێ ناکەت بەلێ دەمێ ئەم ئێك ژ ئەڤان هەستەوەران ژ دەست د دەین ئەوی دەمی دێ کارتێکرنەکا دروونی یا مەزن ل سەر مەکەت.

2- جیاوازیا هزری و عەقلی: ژ کەڤن دا مرۆڤی هەست ب هەبوونا جیاوازیا دناڤبەرا تاکەکەسان کریە ژ ڕوویێ شیانێن هزری ڤە، و ل دویڤ شیانا ئەوان یا هزری هاتینە دابەشکرن بۆ ((بلیمەت (عبقری)، گەلەك زیرەك، زیرەکیا ناڤنجی، کێم عەقلی، شێت))، ئەڤێ دابەشکرنێ هاریکاریا زانایێن دەروونی کر بۆ دانانا پیڤەرێن جودا بۆ بیرتیژیێ ئەوژی ب مەرەما گوهورینا تایبەتمەندیا جوری (نوعي) بۆ چەنداتی (کمي)، ئەوژی ژبەر ب دەستڤەئینانا ڕێژەیا شیانێن عەقلی، تاکو ئەم بشێین بەراوردیێ دناڤبەرا ڕێژەیان دا دیاربکەین دڤێت ئەم جیاوازیێ دناڤبەرا شیانان دا دیاربکەین.

زانایێن دەروونی ژ ئەنجامێ تاقیکرن و ڤەکولینێن خۆ شیان پیڤەرێن تایبەت بۆ دیارکرنا رێژەیا بیرتیژیێ ئاشکرا بکەن، کو ل سەر ئەڤی بنەمای ژی تاکێن کومەلێ دابەشکرن، ژبۆ زێدەتر روونکرنێ ئەڤ نەخشێ ل خوارێ دێ بۆ مە دابەشکرنا رێژەیا زیرەکیێ و بیرتیژیێ دیارکەت:

رێژەیا سەدی یا کەسانێن ناڤ جڤاکی دا	رێژەیا بیرتیژیێ(نسبة الذكاء)
1 % ژ تاکێن ناڤا جڤاکی دا	(70 – کێمتر) کەسێن پاشڤەمانا مێشکی هەیە
%5 ژ تاکێن ناڤا جڤاکی دا	(70 - 80) کەسێن (گێل – ابله)
14 % ژ تاکێن ناڤا جڤاکی دا	(80 – 90) ل بن زیرەکیا ناڤنجی
%60 ژ تاکێن ناڤا جڤاکی دا	(90 – 110) زیرەکیا ناڤنجی
%14 ژ تاکێن ناڤا جڤاکی دا	(110 – 120) ئەو کەسێن ل سەر زیرەکیا ناڤنجی .
%5 ژ تاکێن ناڤا جڤاکی دا	120 -140) کەسێن زیرەك
1 % ژ تاکێن ناڤا جڤاکی دا	140 – زیاتر) ئەو کەسێن گەلەك زیرەك و بیرتیژ (بلیمەت – عبقری).

خشتێ ژمارە (7) دابەشکرنا مرۆڤان ل دویف رێژەیا بیرتیژیێ

کەسێ ژیر و بیرتیژ (ذکي) کی یە؟

پرانیا زانایان ل سەر ئەوێ چەندێ رێکەفتی نە کو کەسێ بیرتیژ ژمارەکا سالۆخەتا هەنە، بێ بەرچاڤ وەرگرتنا کارێ کەسی (کارمەند، جوتیار، قوتابی، سیاسی، رێڤەبەر، زانا ..... هتد)، سالوخەتێن کەسێ زیرەك ئەڤەنە:

- ژ هەمی کەسان پتر یێ ئاگەهە و زویتر تشتان دگەهیت.

- زویتر فێردبیت و هزرێن نوی قەبیل دکەت.

- ئەو د شێت پەیوەندییێ بێخیتە دناڤبەرا بابەتان دا.

- شیانێن هەین داهێنانێ د کارێ خۆ دا بکەت.

- پلانێن سەرکەفتی ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشێن خۆ د دانیت.

- ب هویری تەماشەی ئاریشان دکەت.

- شیانێن خۆ گونجاندنێ د کاودانێن نوی دا هەنە.

بیرتیژی (الذکاء) چیە؟

دەمێ ئەم بەحسێ بیرتیژیێ و پیڤانا ئەوێ دکەین ئەوی دەمی ئەم ڤەکولینێ ل سەر بیرتیژیێ ب خۆ ناکەین بەلکو ئەم ڤەکولینێ ل سەر رەنگڤەدانا ئەوێ ل سەر رەفتارا مرۆڤی دکەین، واتە ئەم بریارێ ل سەر رەفتارا مرۆڤی د دەین، ئەرێ ئەڤ رەفتارە یا مرۆڤێن زیرەکە یان نە؟ ژ لایەکێ دیترڤە زانایان بوچوونێن تایبەت ژبۆ زیرەکیێ دانان، هندەکا وەسا د دیت کو بیرتیژی بتنێ شیانێن هزرکرنێ یە، و هندەکێن دی وەسا د دیت کو بیرتیژی ئەوە کو مرۆڤی شیانێن وەرگرتنا زانیاریا هەبن، لێ گشتگیرترین پێناسە بۆ بیرتیژیێ ئەڤەیە ((بیرتیژی شیانەکا عەقلی و هزری یە، ژێدەرێ ئەوێ ژی بوماوە (وراثة)یە، لێ بیرتیژیێ شیانێن گەشەکرنێ و پێشکەفتنێ هەنە)) ئەڤ گەشەیە دکەڤیتە ژێر کارتێکرنا فاکتەرێن کومەلایەتی، واتە کومەلگەهـ کارتێکرنەکا مەزن ل سەر گەشەیا عەقلێ تاکی دکەت و بتایبەتی د قوناغا زارۆکینیێ دا.

پیڤانا بیرتیژیێ (قیاس الذکاء):

زانا (فرانسیس جالتۆن) ئێکەم کەس بوو هزرا دانانا پیڤەرەکێ بۆ بیرتیژیێ کری، دەمێ تاقیگەهەکا بچویك ل موزەخانا لەندەن دامەزراندی، ئەوژی ژبۆ پیڤانا زیرەکیا شیانێن عەقلی و (ادراك)ێ پێن مرۆڤی.

بەلێ زانایێ فرەنسی (ئەلفرێد بینیێ) ئێکەم کەس بوو پیڤەر (مقیاس) بۆ بیرتیژیێ دانایی،

ئەوژی دەمێ حکومەتا فرەنسی داخاز ژ ئەوی کری پیڤەرەکێ تایبەت بدانیت داکو ب رێکا ئەوی پیڤەری رێژەیا بیرتیژیا قوتابیان بزانن، داکو بشێن ئەوان قوتابیێن پاشڤەمانا مێشکی (تخلف عقلي) هەین ژ زارۆکێن ئاسایی جودا بکەن و ب دانن د ناڤا قوتابخانێن تایبەت دا.

زانا (ئەلفرێد بینێ) ب هاریکاریا هەڤالێن خۆ شیا پیڤەرەکێ تایبەت بۆ پیڤانا بیرتیژیێ (قياس الذكاء) دانیت، ئەڤ پیڤەرێ زانا (بینێ) دانای یێ تایبەت بوو ب ئەوان زارۆکێن دناڤبەرا (3 تا 7) سالی، پیڤەرێ وی پێکهاتبوو ژ چەندین وێنەیان، بەشێن لەشێ مرۆڤی تێدابوون، و ل دویڤ سالان ئەڤ پیڤەرە هاتبوو دابەشکرن.

زانا (بینێ) وەسا د دیت کو ئەو زارۆکێ بشێت (50%) بەرسڤا پرسیاران بدەت ئەو زارۆک دێ کەڤیتە د ناڤا خانەیا زارۆکێن ئاسایی.

ژبۆ بدەستڤەئینانا رێژەیا بیرتیژیا زارۆکان زانا (بینێ) یاسایەکا تایبەت دانا، ئەوژی برێکا هژمارتنا ژییێ زارۆکی بوو دگەل ژییێ عەقلی (العمرالعقلی)، و ئەگەر ژییێ زارۆکی دگەل ژییێ عەقلیێ وی بیت ئەوی دەمی ئەو زارۆک دێ هێتە هژمارتن ژ زارۆکێن ئاسایی.

لێ پیڤەری زانا (بینێ) توشی رەخنەیەکا مەزن دبیت ژ لایێ زانا (تێرمان)ی ڤە، ئەڤی زانایی پێداچوون و ڕاستڤەکرن د پیڤەرێ (بینێ) دا کر.

زانا (تێرمان)ی وەسا ددیت کو ژبۆ زانینا تەمەنێ عەقلی یێ زارۆکی دڤێت ژییێ ئەوان ب هەیڤان هژمار بکەین، ژبۆ ئەڤێ مەرەمێ یاسایەکا تایبەت دانا، ئەوژی ب ئەڤی شێوەی یە:

$$\text{رێژا بیرتیژیێ} = \frac{\text{ژیێ عەقلی}}{\text{ژیێ دەمی}} \times 100$$

واتە ئەو زارۆکێ ژیێ وی (10) سال بیت و شیانێن بەرسڤدانا پرسیارێن ژیێ(12) سالی هەبن، ئەوی دەمی دێ رێژەیا زیرەکیا وی ب ئەڤی شێوەی هێتە هژمارتن:

$$120 = 100 \times 12 \times 12 / 12 \times 10$$

پشتی پیڤەرێ (ئەلفرێد بینیێ) ژمارەکا پیڤەرێن دیتر هاتنە دانان وەکو (پیڤەرێ ویکسلەر بۆ مەزنان)، لێ هەر پیڤەرێ (بینیێ) ئەوێ تایبەت ب زارۆکان ڤە بۆ ئەگەرێ پەیدابوونا ئەڤی پیڤەری، لێ پیڤەرێ (ویکسلەر)ێ ل سەر مرۆڤێن مەزن د گونجیت.

پیڤەرێ (ویکسلەر)ی ژ یازدە پیڤەرێن لاوەکی (فرعی) پێك دهێت، برێکا ئەڤان پیڤەرێن لاوەکی دێ ئاستێ زیرەکیا کەسی هێتە زانین، ئەوژی ب بەراوردی دگەل (چەقێ ناڤەندی) ئاستێ زیرەکیێ نموونەیە ژ ئەوان کەسان ئەوێن د ژیێ وی کەسی دا، ژبەر هندێ ئەگەر هات و رێژەیا بیرتیژیێ کەسی ژ یا ئەوان کەسان پتر بیت ئەوێن د ژیێ وی دا ئەوی دەمی رێژا زیرەکیا وی یا بلندە و پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی راستە.

3- جیاوازی د ئامادەباشیێ و شیانان دا:

ئەگەر ئەم تەماشەی ئەوان قوتابیان بکەین ئەویّن ریّژەیا بیرتیژیا ئەوان وەکهەڤ یان ئەویّن هەمان پول دا بن، دێ بینین کو شیانێن وان ژێك جیاوازن، بونموونە هندەك ژ ئەوان قوتابیان د لایەنێ ئەدەبی دا د زیرەکن و هندەك د لایەنێ ریّزمانی دا و هندەك د لایەنێ بیرکاری دا و هندەك د کارێ دەستی دا و هندەك د لایەنێ وەرزشێ دا زیرەکن، زێدەباری ئەوێ چەندێ کو ئەو د شیانێن گشتی دا وەکو ئێکن لێ د ئامادەباشیێ و شیانا دا یەکسان نینن، ئەگەر مەبڤێت تایبەتمەندیێن ئامادەباشیێ بزانین ئەم د شێن ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیاربکەین:

أ- بوماوە و ژینگەهێ رولێ خۆ د ئامادەباشیێ دا هەیە، بونموونە بوماوە بەرپرسە ژ پێکهاتەیا دەستێ مرۆڤی، ئەگەر ژینگەهەکا گونجای بۆ مرۆڤی هەبیت و ڕاهێنانێ ل سەر ئڤیسینا کیبو دێ کومپیوتەری بکەت یان ڕاهێنانێ ل سەر ژەنینا پیانویێ بکەت ئەوی دەمی ئەوی کەسی دێ پتر شیان و شارەزایی هەبیت ژ کەسانێن دیتر.

ب- ئامادەباشی دێ یا گشتی یان تایبەتی بیت، بونموونە (ئامادەباشی د بابەتێ بیرکاری یان نوژداری یان یاریا تەپاێی دا یان وێنەیێ ئەندازەیی دا).

ت- (ئامادەباشی) ب شێوەیەکێ سروشتی ژ ڕوویێ هێزێ و لاوازیێ دابەشبوویە، واتە هندەك مرۆڤ د هندەك لایەنان دا ئامادەباشیا وان یا بهێزە و د هندەك لایەنان دا یا لاوازە.

پ- ئامادەباشی د قوناغا زارۆکینیێ دا یا ڤەشارتی یە و د قوناغا سنێلەیێ دا پەیدادبیت، و د ژییێ (20) سالیێ دا ب ئاشکرایی دیاردکەت، ژبەر هندێ یا پێدڤی

یە ل دەمێ ئامادەکرنا گەنجان دا شیانێن ئەوان بەرچاڤ بهێنە وەرگرتن داکو ب تەمامی رولێ خۆ ببینن.

4- جیاوازی د رەفتارێن کومەلایەتی دا:

مرۆڤ هەر ژ قوناغا زارۆکینیێ دا و ژ ئەگەرێ پەیوەندیا ئەوی دگەل دەوروبەرێن وی دێ ژلایێ رەفتارێن کومەلایەتی ڤە یێ جیاوازبیت ژ کەسەکێ دیتر، ئەڤ جیاوازیە ژی د چەند لایەنان دا دیاردبیت و هەست پێ دهێتەکرن، وەکو (جل و بەرگ، شێوازێ دەربرینا هەلچوونا، شێوازێ کەنیێ، سەرەدەریکرن دگەل کەسێن بیانی ....هتد.

بونموونە هندەك زارۆك بلەز هەڤالینیێ دگەل کەسانێن دی دروست دکەن و هندەکێن دیتر ژی شەرم ژ هەمی کەسان دکەن و حەز ژ ڤەدەریێ دکەن، ژ لایەکێ دیترڤە د ناڤا زارۆکان دا دهێتە دیتن کو هندەك ژ ئەوان شەرخوازتر و توندترن ژ هندەکێن دی، و هندەك ژی حەز ژ هاریکاریا کەسانێن دی ناکەن و هندەك ژی حەزدکەن بەردەوام هاریکاریا دەوروبەرین خۆ بکەن.

جهێ ئاماژێ یە کو بوماوە رولەکێ بچویك د ئەڤێ چەندێ دا دبینیت، لێ رولێ سەرەکی بۆ ئەڤان جورە رەفتارا ڤەدگەریتەڤە بۆ ئەوێ ژینگەها کومەلایەتی ئەوا زارۆك تێدا مەزن بووی، ب تایبەتی سیستەمێ پەروەردەی یێ خێزانێ، بونموونە ئەگەر هات و بەردەوام دناڤبەرا دایك و بابا شەر و نەخوشی بیت دێ ل پاشەرۆژێ کارتێکرنەکا خراب ل سەر رەوشتێ زارۆکی کەت.

چەند مرۆڤ مەزن بیت دێ رەفتارێن مرۆڤی یێن کومەلایەتی ئالوزتر لێ هێن و جیاوازیێن تاکەکەسی ب روونی دیارکەن، ئەم د شێن ئەڤان جیاوازیێن کومەلایەتی دناڤبەرا تاکەکەسا دا ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیاربکەین:

أ- جیاوازیا جێندەری (رەگەزی)، زارۆك ل دەمێ ژ دایك بوونا خۆ دا هەست ب جیاوازیا ناکەت، د قوناغا زارۆکنیێ دا بتنێ زارۆك دێ ئەوێ زانیت کو ئەو کورە و خوشکا وی ژی کچە، لێ ژ ئەنجامێ پەروەردەیا خێزانی دا زارۆك فێری جیاوازیان دبیت و ل دویڤ ئەڤان جیاوازیان (ماف و ئەرکێن) وی دروست دبن.

هەر رەگەزەك گرۆپێ خۆ یێ تایبەت دروست دکەت و بزاڤێ دکەت سنورێ هەڤالینیێ دگەل هەمان رەگەزێ خۆ دروست بکەت ئەوژی ل دویڤ کلتورێ کومەلگەها خۆ، د قوناغا سنێلەیێ دا جیاوازیێن بایولۆژی (لەشی) دیارتر دبن و جیاوازیێن کومەلایەتی پتر لێ دهێن ب جورەکێ کو شێوازێ رەفتارکرنا هەردوو رەگەزان دەستنیشان دبیت و هەر لادانەکا داب و نەریتان دبیتە ئەگەرێ سزاداتێ.

ب- جیاوازی د پۆستێن کومەلایەتی دا، کومەلگەهـ ئاڤاهیەکێ تەمامە و هەر کەسەك رولێ خۆ د ئەڤی ئاڤاهی دا دگێریت، بێ گومان هەر کەسەکێ رولێ خۆ یێ جیاواز ژ کەسەکێ دیتر هەیە، واتە هەرکەسەکێ پلە و بهایێ خۆ یێ کومەلایەتی هەیە، ب شێوەیەکێ کو هندەك کەس د ناڤا گرۆپێ خۆ دا رولێ سەرکردان دگێرن و هندەك

گوهداریا فەرمانێن ئەوان دکەن و هندەکێن دیتر ژی دژایەتیا کاودانێن ناڤا کومەلگەهێ دا دکەن و وەکو ئوپۆزوسیون کاردکەن.

ت- جیاوازی د سنورێن کویراتی و پانیا کومێ دا، پەیوەندیێن مرۆڤی د قوناغا زارۆکینیێ دا گەلەك سنوردارکری نە و مرۆڤ خۆ د خێزانێ دا دبینیت، لێ هندی ژییێ مرۆڤی پتر لێ بهێت ئەڤ سنورە بەرفرەهتر لێ دهێت، ل کولانێ پاشی ل قوتابخانێ پەیوەندیێن هەڤالینی دروست دکەت، دەمێ دگەهیتە قوناغا مەزنبوونێ دا د جهێ خۆ یێ کارکرنێ هندەك هەڤالێن نوی بۆ خۆ دروست دکەت، ژ ئەنجامێ پێشکەفتنا تەکنەلوژیایێ و هەبوونا تورێن کومەلایەتیێن پێشکەفتی وەکو (موبایل و هێلا ئەنترنێتی) ب ئێکجاری سنورێن پەیوەندیان یێن بەرفرەهـ بووین.

ژلایەکێ دیترڤە زارۆك ل دەستپێکا ژییێ خۆ دێ پەیوەندیێن کویر و بهێز دگەل خێزانێ هەبن، ڤیان و وەفاییا وی ب پلە ئێك دێ بۆ مالباتا وی بن، پاشان دێ سنورێ وەفاییا خۆ و کویراتیا حەژێکرنا خۆ بۆ هندەك کەسانێن دی ژ دەرڤەی خێزانێ ژی ڤەگوهێزیت و د هندەك حالەتا دا ئەوی پتر عاتیفە و حەژێکرن بۆ هندەك کەسێن ژ دەرڤەی خێزانێ هەین.

بەشێ حەفتێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی:

د ئەڤی بەشی دا دهێتە پێشبینیکرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان بدەستڤە بینیت:

- **زانینا تێگەهێ کومێ و کارتێکرنا وێ.**
- **پێناسا پێگەهاندنا کومەلایەتی (التنشئة الاجتماعية) و بنەمایێن وێ.**
- **فێربوونا تێگەهێ ئاراستان (الاتجاهات) و چەوانیا دروستبونا ئەوان.**
- **ئەگەرێن لاوازی و بهێزبوونا ئاراستان**
- **دیارکرنا تێگەهێ دەمارگێریێ و ئاستێن وێ.**

کوم (الجماعة):

پێناسا کومێ:

کوم ژ یەکەیەکا کومەلایەتی پێک دهێت، هەروەسا ژ چەندین کەسان پێك هاتیە و کارلێك و پەیوەندیەکا کومەلایەتی یا روون و ئاشکرا دناڤبەرا ئەوان دا هەیە، د ناڤا ئەوان دا کار و رول دهێنە دابەشکرن و پێگەهێ کومەلایەتی دهێتە دەستنیشانکرن، و ئەڤێ یەکێ پێڤەر و بهایێ خۆ یێ تایبەت هەیە، و برێکا رەفتارێن خۆ ئەڤان پیڤەر و بهایان دەستنیشان دکەن و بزاڤا بلەستڤە ئینانا ئەوان دکەن.

تایبەتمەندیێن کومێ:

کومێ ژمارەکا تایبەتمەندیان هەنە، ژ ئەوان:

أ- هەبوونا دوو کەسان یان پتر.

ب- هەبوونا بها و حەز و ئارەزووێن هەڤبەش.

ت- هەبوونا شێوازەکێ هەلچوونی یێ دیار و ب رێك و پێك دناڤبەرا ئەوان دا، کو ئارمانجا خۆ یا تایبەت هەبیت.

پ- هەبوونا بنیاتەکێ بۆ کومەلێ ل سەر بنەمایێ رولێ تاکی د ناڤا کومەلێ دا.

ج- رێکخستنا بها و پیڤەران داکو پەیوەندیێن ئەوان ب رێك بێخیت.

ح- هەبوونا ئارمانجەکا تایبەت یان چەند ئارماجێن هەڤبەش داکو بزاڤا بلەستڤەئینانا ئەوان بکەن.

خ- هەبوونا شێوازەکێ روون و ئاشکرا بۆ پەیوەندیێن دناڤبەرا ئەنـدامان دا و هـەبوونا زمانەکێ تایبەت.

گرنگیا کومێ بۆ (تاکی و کومێ)؛

گرنگیا کومێ بۆ تاکی ؛

ل ئەڤان خالێن ل خوارێ دا ئەم دێ گرنگیا کومەلێ بۆ تاکی دیارکەین:

أ- برێکا پەیوەندیێن کومەلایەتی هەڤالین نوی بو تاکی دروست دبن.

ب- وەرگرتنا بهـا و پیڤـەرێن کومەلایـەتی بـۆ رێکخسـتنا رەفتـارا مرۆڤـی، واتـە ئـەو بوچـــوونێن تـــاکی هـــەین ئـــەوێن ب بوچوونێن خۆ یێن تایبـەت د هژمێریـت د راستی دا ئەو بوچوونێن ئەوێ کـومێ نـە ئـەوا ئـەڤ تاکـە تێـدا و ئـەو خـۆ وەکـو بەشەك ژ ئەوێ کومێ دزانیت.

ت- هـــەبوونا کـــومێ دەلیڤـــەکا گەلـــەك گونجای بۆ مرۆڤی بەردەست دکـەت داکـو مـرۆڤ بشـێت زانیاریـا دەربـارەی خـۆ و دەورویەرێن خۆ بزانیت.

پ- دەمێ تاك د ناڤا کـومێ دا دبیتـە ئەنـدام وی دەمـی دێ خوشـیێ د کـارێن خـۆ دا بلەستڤە ئینیت.

ج- شیانێن هزرکرنێ و چارەسەرکرنا ئاریشان دێ ل دەڤ تاکەکەسی بهێزدکەت.

ح- ئاراستێن مرۆڤی گەشە دبن و فەلسەفا ژیانا وی دروست دبیت.

خ- دەمێ تاك دچیتە د ناڤا کومەکێ دا ئەوی دەمی هەست ب شانازیێ دکەت چونکی ئەو یێ د ناڤا کوما کەسەکێ دا کو ئەوی کەسی ب پشتەڤانێ خۆ دزانیت.

گرنگیا کومێ بۆ کومێ ب خۆ:

أ- پشکدراییێ د گەشە و باشکرنا کومێ دا دکەت، و بەردەوامبوونا ژیانا کومەلایەتی مسوگەر دکەت.

ب- دەمێ پشکداری د کارێن کومەلگەهێ نەهێتەکرن ئەوی دەمی کومەلگەهـ نەشێت بەردەوام بیت.

ت- هەمی دەزگەهێن کومەلایەتی ژ بزاڤ و خزمەتا کومێ پێك هاتینە.

پ- دەسەلات و دەزگەهێن حکومەتێ برێکا بزاڤێن کومێ دروست بووینە.

ج- بتنێ برێکا پەیوەندیێن کومەلایەتی مرۆڤ د شێت بەختەوەریێ بلەستڤە بینیت.

بەلگەیێن پیڤانا ئێککرتنا کومێ:

ژمارەکا بەلگەیان هەنە ئەم د شێن نزیك بوون و ئێککرتنا کومێ پێ ب پیڤین، ئەوژی:

أ- ئاخفتنێن کومێ: واتە دەمێ ئەندامەکێ (کومێ) د ئاخڤیت بەنایێ د بەتە بەر بکارئینانا چ پەیڤەکێ، بونموونە چەندین جار پەیڤا (من) یان (مە) بکاردئینیت و چەندین جاران دووبارە دکەت و تا چەند ژ ئاخفتنێن خۆ یێ پشت راستە و تا چ ڕادە ب کوما خۆڤە یێ پێگیرە.

ب- پیڤەرێ هەڤالینیێ: داکو ئەم ئەڤی پیڤەری ب پیڤین لیستەکێ بناڤێ ئەوان کەسان دێ ئامادەکەین ئەوێن ناڤا کومێ دا هەین و دێ بەرامبەر هەر ناڤەکێ نڤێسین (باشترین هەڤالێ منە، هەڤالێ منە، پیچەك هەڤالینیێ دکەم، هەڤالێ من نینە، کەربێن من ژێڤەدبن) و دێ داخازێ ژ کەسێن ناڤا کومێ کەین هەلبژاردەیەکێ ژ ئەڤان هەلبژاردەیان ژێ بکرن.

ت- کوهدانا ئەندامێن کومێ: واتە تا چ ڕادە ئەو کەسێ د ناڤا کومێ دا هەی گوهداریا کوما خۆ دکەت.

پ- ئێککرتنا کومێ ل دەمێ هەبوونا ئاریشان: بونموونە دەمێ شکەستێ دا ئەندامێن کومەلێ چەوا سەرەدەریێ دکەن، ئەرێ ئەڤ ئەندامە ب

ئێککگرتی د مینن یان هەر کەسەك گازندان ژ کەسەکێ دیتر دکەت؟.

ج- حالەتێ هەلچوونی یێ کەسی بۆ کوما خۆ.

ح- رادێ پێشکداریا کەسی د چالاکیێن کومێ دا.

ئەگەرێن نزیکبوون و دویرکەفتنێ دناڤا کومێ دا:

چەندین ئەگەر هەنە وە ل ئەندامێن کومێ کەت نزیکی هەڤدوو دبن یان دویری هەڤدوو دین، ژ ئەوان ئەگەران:

ئێکەم: ئەگەرێن نزیکبوونێ :

أ- ئەگەرێن دەرەکی: وەکو چاڤدێریا کومێ، کارتێکرنا رایا گشتی، شیانێن ئابووری یێن ئەوی کەسی ئەوێ کومێ برێڤە دبەت.

ب- ئەگەرێن ناڤخویی: وەکو:

- هەبوونا ئارمانجەکا هەڤبەش دناڤبەرا ئەندامان دا.

- هەبوونا کارەکێ هەڤبەش دناڤبەرا ئەندامان دا.

- وەکهەڤی و گونجاندنا ئەندامان.

- تێرکرنا پێدڤیێن تاکی برێکا کومێ.

- دابەشکرنا رولێن ئەندامان کو برێکا کارێن کومێ دهێنە دابەشکرن.

- ئێککگرتنا ئەندامێن کومێ.

دووەم : ئەگەرێن دویرکەفتنێ:

ئەندامێن کومێ ژبەر ئەڤان ئەگەران ژ هەڤدوو دویر دکەڤن:

- کاودانێن ڤاریبوونێ (انحراف): واتە رەفتارەکێ بکەت دویری بهایێ کومێ بیت.

- ڤاریبوونا کومێ ب خۆ: واتە دەمێ بیروباوەرێن تاکی وەکو یێن کومێ بن پشتی هینگێ کوم ب خۆ ئەڤان بیروباوەران لابلەت، ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەرێ یاخیبوونا ئەڤی ئەندامی د ناڤا کومێ دا.

- نویکرن و رێکخستن: دەمێ کەسەك پیڤەرێن کومێ ل دەڤ خۆ لابلەت ئەوی دەمی کومەل ژی دێ وی کەسی ژ دەڤ خۆ دەرێخیت، ئەڤ کەسە دێ نەچاربیت بها و بیروباوەرێن نوی ب ستویێ خۆ ڤە بگریت داکو د ناڤا کومەکا دیتر جهێ خۆ بکەت.

پێگەهاندنا کومەلایەتی (التنشئة الاجتماعية):

پێگەهاندنا کومەلایەتی وەکو تێگەهێن دیتر یێن دەروونناسیا کومەلایەتی چەندین پێناسێن جودا هەنە، وەکو:

أ- پێگەهاندنا کومەلایەتی/ پرۆسەکا کارلێکرنا کومەلایەتی یە، ب رێکا وێ تاکەکەس کەسایەتیا خۆ یا کومەلایەتی دروست دکەت، ب ئەڤێ کەسایەتیێ ژی رەنگڤەدانا خۆ یا کلتوری هەیە.

ب- پێگەهاندنا کومەلایەتی/ ژ پرۆسەیا گوهورینا مرۆڤی پێکهاتیە، ژ بونەوەرەکێ

بایولۆژی بۆ بونەوەرەکێ کومەلایەتی.

پ- پێکەهاندنا کومەلایەتی/ پرۆسەیا دروستکرنا رەفتارا کومەلایەتیە بۆ تاکەکەسی.

سێ بنەمایێن سەرەکی ژبۆ پرۆسەیا پێکەهاندنا کومەلایەتی هەنە، ئەوژی :

1- وەرگرتنا کلتوری.

2- تێکهەلکێشانا کلتوری.

3- گونجاندنا دگەل ناڤەندێن کومەلایەتی.

چێنابیت ئەڤ سێ بنەمایە ژێك بهێنە جوداکرن، هەروەسا ئەگەر مرۆڤ ئەڤی کلتوری وەرنەگریت چێنابیت ئەم کلتوری دگەل کەسایەتیا مرۆڤی پێکڤە گرێبدەین.

جهێ ئاماژێ یە کو وەرگرتنا کلتوری ئێکەم پێنگاڤا پێکەهاندنا کومەلایەتی یە، دەمێ ئەم بەحسێ کلتوری دکەین بتنێ ئەم بەحسێ لایەنێ هزری ناکەین، بەلکو ئەم بەحسێ شێوازێ هزرکرنێ و بهایێن کومەلێ دکەین، واتە وەرگرتنا کلتوری رامانا فێربوونا شێوازێن جیاوازە ژ هەستکرنێ و (ادراك)ێ، بونموونە (واتە ئەو حالەتێن وە ل کوردەکێ بکەت تۆرەبیت و هەلچوون ل دەڤ پەیدابیت هەمان حالەت وە ل کەسەکێ ئەمریکی ناکەت تۆرەبیت) واتە مرۆڤ برێکا کلتوری فێری هەست و هەلچوونێن جیاواز دبیت.

زانایێ ئەمریکی (مۆرفی) دبێژیت یاریکرنا زارۆکا رەنگڤەدانەکە ژ وی کلتورێ ئەو تێدا دژیت، ژبەر هندێ ئەگەر زارۆك د جڤاکەکێ توند و شەرخواز دا گەشە بکەت دێ یاریێن ئەوی ژی شێوازەکێ توند و تیژیێ تێدابیت.

کارێن پێکەهاندنا کومەلایەتی:

پێکەهاندنا کومەلایەتی چەندین کارێن جودا جودا هەنە، گرنگترینێ ئەوان:

1- وەگرتنا بهایێن کومەلایەتیێن بەرچاڤ یێن جڤاکی.

2- کونترۆلکرنا رەفتارێ و تێرکرنا پێدڤیان ل دویڤ یاسایێن کومەلێ.

3- فێرکرنا رولێن کومەلایەتی ل دویڤ رەگەز و پیشە و پلەیا کومەلایەتیا تاکەکەسی.

4- فێرکرنا شێوازێن جودا یێن رەفتارێ.

5- فێربوونا توخمە و رەگەزێن کلتوری یێن کومەلێ.

6- گوهورینا زارۆکی ژ بونەوەرەکێ بایولوژی بۆ بونەوەرەکێ کومەلایەتی.

مەرجێن پێکەهاندنا کومەلایەتی:

داکو پێکەهاندنا کومەلایەتی هەبیت دڤێت ئەڤ مەرجێن ل خوارێ تێدا هەبن:

1- هەبوونا کومەلگەهەکێ کو ئەڤ کومەلگەهە بها و کلتور و یاسایێن خۆ یێن تایبەت هەنە.

2- بوماوەییا بایولۆژی: کومەکا بها و سالوخەتانە کو ب رێکا بوماوێ ژ دایك و بابا دهێنە ڤەگوهاستن بۆ زارۆکی ئەوژی برێکا کروموسوماتا (جیناتا)، واتە زارۆك ژ دایك دبیت عەقل و دەمار و هەمی بەشێن لەشێ ئەوی ژبۆ دروستکرنا پەیوەندیان دگەل کەسانێن دی ئامادەدبن.

3- سرۆشتێ مرۆڤی: ژبلی روحێ مرۆڤی سالوخەتێن خۆ هەنە، ئەڤ سالوخەتە ژی وە ل مرۆڤی دکەن پەیوەندیێن کومەلایەتی دروست بکەت و ل ناڤا کومەلگەهێ دا گەشە بکەت.

ئەو ڤاکتەرێن کارتێکرنێ ل سەر پرۆسەیا پێگەهاندنا کومەلایەتی دکەن:

1- روشەنبیری: مەرەم ژ روشنبیریێ ئەو هەمی تشتن ئەوێن ئەم فێردبین و ژ جیلەکێ بۆ جیلەکێ دیتر دهێنە ڤەگوهاستن، ئەڤجا چ بهایێن کومەلایەتی بن یان ئاراستە (الاتجاهات) بن یان بیروباوەربن و برێکا ئەوان پەیوەندیێن تاکەکەسا دهێنە رێکخستن.

ئێك ژ ڤەکولینێن زانا (مارگرێت مید 1935ز) کو ل وەلاتێ (غینیا) ئەنجام دابوو دەربارەی رولێ روشەنبیریێ ل سەر گەشەیا کومەلایەتی، د ئەڤێ ڤەکولینێ دا ئاماژە ب سێ جورێن کومەلێ کر کو تێدا رولێ کارتێکرنا پەروەردەیا کومەلایەتی ل سەر هەردوو رەگەزان دیارکر، ژ دەرئەنجامێ ئەڤێ ڤەکولینێ بوچوونێن مە بەرامبەر جێنلەری (رەگەزی) گوهوری، ناڤێ کوما ئێکێ یا ڤەکولینێ (ئەبراش) بوو، هەردوو رەگەزێن (نێر ومێ) هەمان رەفتار هەبوون، رەفتارێن هەردوو رەگەزان حەزەکا نەرم و دلوڤانیێ هەبوو و گیانێ (تێکەلیێ) ل سەر یێ زاڵ بوو، پێچەوانەی کوما دووێ کو ناڤێ وێ (موندجمور) بوو، ئەڤێ کومێ دا هاتە دیتن کو رەفتارا هەردوو رەگەزا گەلەکا توند وتیژ بوو و هەردوو پەنایێ دبەنە بەر زاڵکرنا هێزا خۆ، کوما سێ ناڤێ وێ (تشامبولی) بوو، د ئەڤێ کومێ دا د هاتە دیتن کو رولێن هەردوو رەگەزا پێچەوانە

ئەویَ چەندێ بوون ئەوێن د ناڤا کومەلگەهێ هەین، چونکی د ئەنجامدانا رولێ خۆ دا ئافرەتا رولێ زەلاما دگێرا و زەلاما رولێ ئافرەتا د گێرا، بونموونە زەلاما پەنا دبرە بەر تەمبەلیێ و کارێن مالێ، و ئافرەتان ژی کارێ نێچیرێ دکر، و زەلام د هەلکەفت و ئاهەنگان دا ماسکی دانانە سەر وێنێ ئافرەتان.

2-کارتێکرنا خێزانێ: خێزان گرنگترین ئەگەرێ پێگەهاندنا کومەلایەتی یە بۆ زارۆکی، خێزان بهێزترین کومەلە کارتێکرنێ ل سەر رەفتارا تاکی دکەت، و دهێتە هژمارتن ئێکەم قوتابخانا مرۆڤی، چونکی خێزان ئێکەم جهە زارۆك بهایێن کومەلایەتی ژێ وەربگریت و برێکا خێزانێ مرۆڤ زمانی و بهایێن ئەخلاقی وەردگریت، ئەم د شێن کارتێکرنا خێزانێ ل سەر پێگەهاندنا کومەلایەتی د ئەڤان خالان دا بەرچاڤ بکەین:

أ- پەیوەندیا دناڤبەرا دایك و بابا دا و رێژەیا بەختەوەریا ئەوان، پشتی هینگێ ئەڤە کارتێکرنا خۆ ل سەر خێزانێ دکەت.

ب- پەیوەندیا دایك و بابا دگەل زارۆکان، واتە زارۆك چەند هەست ب قەبیلکرنا دایك و بابێن خۆ بکەت دێ هند هەست ب ئارامیا دەروونی کەت.

ج- پەیوەندیا دناڤبەرا زارۆکان دا، ئەگەر پەیوەندیا ئەوان یا باش بیت دێ رەنگڤەدانا خۆ یا باش ل سەر دەروونێ ئەوان هەبیت و پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی راستە.

خ- شیرەتێن دایك و بابا بۆ پەروەردەکرنا زارۆکێن خۆ.

ء- رێزبەندیا زارۆکی و قەبارێ خێزانێ.

هـ ـ ئاستێ شارەزاییا دایك و بابا د پەوەردەکرنا زارۆکان دا.

و- ئاستێ ئابووری و کومەلایەتییێ خێزانێ.

3- کارتێکرنا قوتابخانێ: قوتابخانە وەکو سازیەکا فەرمی دهێتە هژمارتن و ب ئـەرکێ پـەروەردەکرنێ و ڤەگوهاسـتنا روشـەنبیریێ و کلتـوری رادبیـت، و ژلایـێ هـزری و هـەلچوونی و کومەلایـەتی هاریکاریـا گەشـەیا زارۆکـی دکـەت، دەمـێ زارۆك دچیتە قوتابخانێ وی دەمی ئەوی قوناغەکا مەزن ژ پێگەهاندنا کومەلایەتی یا بڕی کو بڕێکا خێزانێ یا وەرگرتی، قوتابخانـە دێ بازنێ ئەڤێ پێگەهاندنێ مەزنتر لێ کـەت، چـونکی زارۆك ل قوتابخـانێ دا فێـری

گەلەك بهایێن کومەلایەتی دبیت، وەك ئـەرك و مـاف و کونترولکرنـا رەفتـارێن خـۆ و هاریکـاریێ، زارۆك ل قوتابخـانێ دا دکەڤیتـە ژێـر کارتێکرنـا ماموسـتا و پرۆگرامـێ خواندنێ، ژ رولێن قوتابخانێ بۆ پێگەهاندنا زارۆکی:

أ- پێشکێشکرنا چاڤدێریا دەروونی بۆ زارۆکـی و هاریکاریـا وی دکـەت ئاریشـێن خـۆ چارسەربکەت.

ب- زارۆکی فێردکەت کا چەوا بڕێکەکا گونجـای ئارمـانجێن خـۆ بدەستڤە بینیـت، ل دویڤ پیڤەرێن کومەلایەتی بیت.

ت- بەرچاڤ وەرگرتنا شـیانێن زارۆکـی د ئـەوان هـەمی تشـتان ئـەوێن پەیوەنـدی ب پرۆسەیا پەروەردە و فێرکرنێ ڤە هەی.

پ- گرنگی دان ب ئاراستە و رێنماکرنا پەروەردەی یا زارۆکی.

ج- گرنگــی دان ب پێگەهانــدنا کومەلایــەتی ئــەوژی برێکــا هەماهــەنگیێ دناڤبــەرا قوتابخانێ و خێزانێ دا.

ح- بەرچاڤ وەرگرتنا ئەوان هەمی تشتان ئەوێن دبنە هاریکار ژبۆ گەشــەیا دەروونــی و کومەلایەتیا زارۆکی.

4- کارتێکرنــا هــەڤالان: هــەڤالان کارتێکرنــەکا مــەزن ل ســەر پرۆســەیا پێگەهانــدنا کومەلایەتی هەیە د گەشەیا کومەلایەتیا تاکی دا، چونکی هەڤال کارتێکرنا خــۆ ل ســەر بها و پیڤەرێن کومەلایەتی دکەن و هاریکاریا تاکی دکــەن هنــدەك رولــێن کومەلایــەتی بگێریت کو ژ دەرڤەی ئەوێ کومەلێ ئەڤ کەســە نەشــێن ئەوان کــاران ئــەنجام بــدەن، رێژا کارتێکرنا هەڤالان ل سەر تاکی یا گرێدایە ب ڕادێ هەڤسـوزی و ملکـەچیا تـاکی بۆ هەڤالێن خۆ تا چەند پیڤەر و بها و ئاراستێن وی جهێ رازیبوونێ نە.

ئەم د شێن کارتێکرنا هەڤالان د چەند خالەکا دا دیاربکەین:

أ- هاریکاریا گەشەیا جەستەیی دکەت، ئەوژی برێکا ئەنجامـدانا چـالاکیێن وەرزشــێن جودا.

ب- دروستکرنا پیڤەرێ کومەلایەتی بۆ کەسی.

ت- ئەنجامدانا رولێ کومەلایەتیێ نوی، وەك سەرکردایەتی.

پ- گەشەکرنا ئاراستەیێن جودا دەربارەی بابەتێن ژینگەهێ و کومەلایەتی.

ج- بەردەستکرنا بواران بۆ تاقیکرن و ڕاهێنانێ ل سەر دیاردە و تشتێن نوی.

ح- بەردەستکرنا دەلیڤێ بۆ چاڤلێکرنا مەزنان.

خ- بەردەستکرنا دەلیڤێ بۆ بەرپرسیارەتیێ.

5- دەزگەهێن راگەهاندنێ، ل چەرخێ (21)ێ دا راگەهاندنێ ب شێوازێن (دیتنێ و گوهلێ بوونێ) رولەکێ گەلەك گرنگ د پێگەهاندنا کومەلایەتی دا دیت، ئەڤە ژی برێکا بەلاڤکرنا زانیاری و راستیا رویدانان داکو خەلك ئاگەهداری بابەتێن ژیانێ بن.

- سەبارەت کارتێکرنا راگەهاندنێ ل سەر پێگەها ئەم دشێین ئەڤان خالێن ل خوارێ دیاربکەین:

أ- بەلاڤکرنا زانیارێن جورا و جور بۆ هەمی تەمەنان بگونجیت.

ب- تێرکرنا پێدڤیێن تاکەکەسی بۆ وەرگرتنا زانیاریان.

ت- پشتەڤانیکرنا ئاراستان و بهێزکرنا بهایان.

رێژەیا کارتێکرنا راگەهاندنێ ل سەر پێگەهاندنا کومەلایەتی یا گرێدایە ب:

- جورێ ئەوێ راگەهاندنێ ئەوا لبەر دەستێ کەسی دا هەی.

- سالوخەتێن تاکەکەسی ب خۆ.

- ئیدراکرنا هەلبژاردەی (الادراك الانتقائی) ل دویف ئاستێ کومەلایەتیێ تاکێ.

- بەرسڤدانا خەلکێ دەوروبەر، ئەگەر مرۆڤ ل دویف راگەهاندنێ زڤری.

- ڕادێ بەردەستکرنا بارێ کومەلایەتی ژبۆ هندێ تاکەکەس ئەوێ چەندێ ئەنجام بدەت ئەوا فێربووی.

6- پەرستگەهـ: پەرستگەهان رولـەکێ گرنـگ د پرۆسـەیا پێکەهانـدنا کومەلایـەتی دا هەیە، چونکی ئەڤان جهـا تایبەتمەنـدیا خـۆ هەیـە و جـورەکێ پیروزیـێ تێدایـە، ئـەو رەفتـارێن ژ ژێـدەرێن ئـایینی دهێـت ژلایـێ تاکەکەسـا ب رەفتارەکـا پۆزەتیـڤ دهێتـە هژمارتن، ئەم د شێین رولێ پەرستگەهان ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیاربکەین:

أ- فێرکرنا رێنمایێن ئایینی و رەفتارێن باش.

ب- دانانا چارچوڤەکێ بۆ رەفتارێن مرۆڤی.

ت- هەستیارکرنا وژدانا مرۆڤی.

پ- بزاڤکرن بۆ رەنگڤەدانا رێنمایێن ئایینی د رەفتارا مرۆڤی دا.

ج- رێکخستنا رەفتارێن کومەلایەتی و نزیکرنا تەخ و چینان ژ هەڤدوو.

ئاراستێن دەروونی (الاتجاهات النفسية):

بەردەوام مرۆڤ توشـی ئازرێنـەران دبیت، بەردەوام ئەڤ ئازرێنەرە بزاڤێ دکـەن ئاراسـتێن تـاکی بـەرەڤ لایەنـەکێ ببـەن، بونموونە دەزگەهێن راگەهاندنێ رۆژانە بـۆ مە بەحسێ هندەك بابەتان دکەن، بێ کو ئەم هەست پێ بکـەین ئاراسـتەیەکێ دیـارکری بەرامبەر رویدانێن رۆژانە دروست دکـەین، ژ لایـەکێ دیترڤـە ئـەو ریکلامـێن رۆژانـە دکەڤنە بەرچاڤێن مە وە ل مە دکەت ئـەم تشـتان بکـەین و مـە حـەز بـۆ جـورەك یـان بەرهەمەکێ ژ بەرهەمان هەبیت، واتە ئەو هەمی ئازرێنەرێن دەوروبـەرێن مـە ئـەڤجا چ

ئەڤ ئازرێنەرە (خێزانێن مە بن یان هەڤالێن مە بن یـان مزگـەفت بـن یـان زنجیرەکـا تیلەفزیونی بیت ......هتد) وە ل مە دکەت ئەم ئاراسـتەیەکێ تایبـەت بەرامبـەری ئەوان دروست بکەین ئەڤجا چ ئەڤ ئاراستەیە یێ باش بیت یان یێ خراب بیت.

پەیڤا ئاراستە ژ پەیڤا زمانێ ئنگلیزی (Attitude) هاتیە، فەیلەسوفێ ئنگلیزی (هربرت سپێنسەر) ئێکەم کەس بوو ئەڤ پەیڤە بکارئینای ل سـالا 1862ز د پرتۆکـا خۆ دا ب ناڤێ (بنەمایێن سەرەتای) دا.

پێناسا ئاراستێن دەروونی:

ئاراستە (الاتجاهات) بابەتەکێ هەرە گرنگە ل دەروونناسیا کومەلایەتی دا، گەلەك پێناسە بۆ هاتینەکرن، ژ ئەوان پێناسا ئەو بوو یا زانا (ئەلبورت)ی دارشـتی، ئەوژی ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ یە:

(ئاراسـتە حالـەتێ ئامادەباشـیا دەمـاری و دەروونی یێ رێکخستی یـە، ژ دەرئـەنجامێ شـارەزاییا کەسی دروست دبیت و کارتێکرنێ ل سەر بەرسـڤدانا کەسی دکەت ل سەر ئەوان هەمی بابەت و بارودۆخان ئەوێن ئەڤێ بەرسڤدانێ د ئازرینیت).

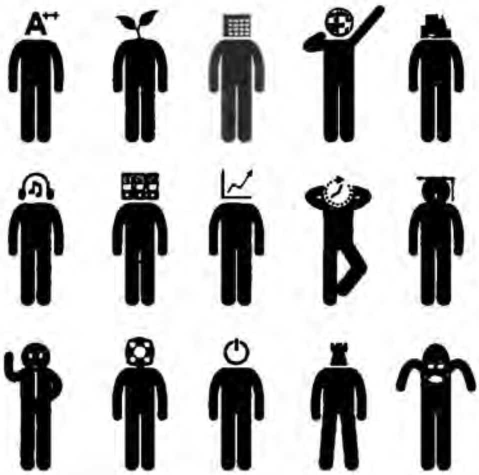
ئەگەر ئەم بهـێن ئـەڤێ پێناسـێ شـرۆڤەبکەین دێ بـۆ مـە چەنـدین هـزر ژێ دروست بن وەك:

1- ئاراستە حالەتەکێ عاتفی یە، یێ ب بابەتەکێ دیارکری ڤە گرێدایە ژ (قـەبیلکرن و رەتکرنێ).

2- شارەزاییا کەسی کارتێکرنا خۆ ل سەر بابەتێ ئاراستان هەیە، واتە شارەزاییا مرۆڤی یا کەڤن دەربارەی بابەتەکێ کارتێکرنێ ل سەر ئاراستێن وی یێن نوی دکەت.

هندەك زانایێن کومەلایەتی وەسا د دیت کو ئاراستە ل سەر هێلەکا راستە کو ژ دوو جەمسەران پێك دهێت، ئێك ژ ئەوان قەبیلکرنەکا بهێزە و یا دیتر رەتکرنەکا بهێزە و ل ناڤەراستێ دا خالەکا بێ لایەنە.

- ئەم د شێین ئەوان ئەگەران دیاربکەین ئەوێن ئاراستێ مرۆڤی دروست دکەن:



1- ئەگەرێ شارستانی/ گەلەك زانایێن کومەلناسێ گرنگیا ئەڤی ئەگەری ژبۆ دروستکرنا ئاراستان دیارکریە، ب تایبەتی ئەو ڤەکولینێن هاتینە ئەنجام دان دەربارەی پەیوەندیێن دناڤبەرا خەلکی و سیستەمێ ئایینی و ئەخلاقی و سیاسی، چەند ئەڤ سیستەمە ئالوز و دژی هەڤ بن دێ ئاراستێن تاکەکەسان

ئالوزتر بن.

2- خێزان/ رەنگە بهێزترین فاکتەرێ دروستکرنا ئاراستێن مرۆڤی ژ خێزانێ دەستپێ بکەت، ئەوژی ژ کارتێکرنا دایك وباب و ئەندامێن دی یێن خیزانێ بیت، زارۆك ژ دەستپێکا ژیانا خۆ ئاراستێ خۆ بەرامبەر کەس و تشتێن جیاواز دروست دکەت ئەوژی برێکا چاڤلێکرن و فێربوونێ یە.

3- تاك بخۆ/ تشتەکێ روون و ئاشکرایە کو پێکەهاندنا کومەلایەتی رولەکێ گرنگ ل دروستکرنا کەسایەتیا تاکی دا هەیە، چەند جیاوازی د حەز وئارەزوو و ئاراستێن تاکەکەسا دا هەبن دێ پتر جیاوازی دناڤبەرا تاکەکەسان دا دروست بیت.

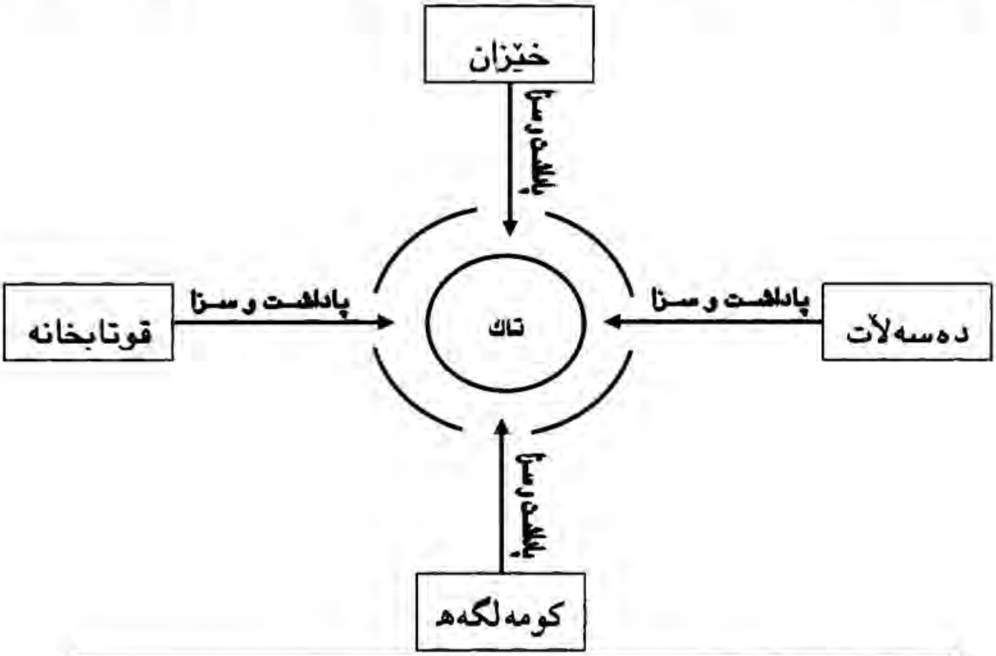
4- شارەزاییا هەلچوونێن تاکی، کو ژ کاودانێن تایبەت دروست دبن/ شارەزاییا هەلچوونی یێن تاکی رولەکێ گەلەك مەزن د دەستنیشانکرنا ئاراستێن تاکی دا هەیە، ئەڤجا چ ب شێوەیەکێ باش یان خراب بن، بونموونە دەمێ مرۆڤ کارەکێ دکەت ژ ئەنجامێ وی کاری مرۆڤی پاداشتەکێ وەربگریت دێ ل ئەوی دەمی ئاراستەکێ باش (پوزەتیڤ) ل دەڤ مرۆڤی دروست بیت، چونکی ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەرێ دلخۆشیا مرۆڤی، لێ پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی راستە، واتە هەر کارەکێ ئەم بکەین و ئەنجامەکێ خراب بۆ مە ژێ دروست بوو ل ئەوی دەمی دێ ئاراستەکێ نەرێنی (نیگەتیڤ) بۆ مە بەرامبەر ئەوی کاری دروست بیت و ئەم دێ بزاڤێ کەین خۆ ژ وی کاری دویربکەین.

5- دەسەلات/ ئێك ژ کارێن دەسەلاتێ رێکخستنا کاروبارێن هەولاتیانە و ئەڤ رێکخستنە ژی دێ برێکا رێسا و یاسا و رێنمایێن تایبەت بیت، ژبەر هندێ یا پێدڤی یە ل سەر تاکەکەسا رێزێ ل ئەڤان یاسایا بگرن و ملکەچی ئەوان بن، داکو ئەو تۆشی سزادانێ نەبن، ئەڤ کارە دێ بیتە ئەگەرێ ئەوێ چەندێ تاکەکەس ئاراستەیەکێ

تایبەت بەرامبەر کارێن دەسەلاتێ دروست بکەن و ئەڤ ئاراستە ل سەر دوو بنەمایا دروست دبیت ئەوژی (ترس + رێزگرتن).

6- قوتابخانە/ قوتابخانێ رولەکێ گرنگ ل سەر دروستکرنا ئاراستان دا ل دەڤ قوتابیان هەیە، ئەوژی ژ دەرئەنجامێ سەرەدەریکرنا ماموستای دگەل قوتابیان و دانا زانیارێن تەملم، چونکی ل دەڤ مە نەتشتەکێ ڤەشارتی یە کو قوتابی بها و نەریتێن خۆ پشتی خێزانێ ژ قوتابخانێ وەردگریت و ماموستا کارتێکرنەکا تەملم ل سەر قوتابیان دکەت، ئەوژی برێکا ئەوان پەیوەندیا ئەوێن دگەل ئەوان هەین، ژبەر هندێ ئەم د شێین بێژین کەسایەتیا ماموستای کارتێکرنەکا ئێکسەر ل سەر دروستکرنا ئاراستێن قوتابیان هەیە.

ژبۆ رونکرنەکا زێدەتر یا کارتێکرنا دەسەلات وکومەلگەهـ و خێزان و قوتابخانێ ل سەر دروستکرنا ئاراستێن تاکی، تەماشەی ئەڤی نەخشێ ل خوارێ بکە:



نەخشێ ژمارە (15) ئەو فاکتەرێن کارتێکرنێ ل سەر دروستبوونا ئاراستان دکەن

کارێ ئاراستەیان:

ئاراستێن مرۆڤی چەندین کار هەنە داکو هاریکاریا مرۆڤی بکەت ب باشترین شێوە خۆ دگەل دەوربەران بگونجینیت، گرنگترینێ ئەوان کاران ئەڤەنە:

1- **کارێ مفا و گونجاندنێ/** هەبوونا ئاراستەیان ل دەڤ مرۆڤی هاریکاریا مرۆڤی دکەت خۆ دگەل دەوروبەران بگونجینیت، چونکی دەمێ مرۆڤ ژبۆ دەوروبەرێن خۆ دەربرینێ ژ ئاراستەیێن خۆ دکەت ئاستێ قەبیلکرنا ئەوی کەسی بۆ ناڤا کومەلا وی دێ بێ گرێدای بیت ب ئەوان بهایان ئەوێن ل دەڤ وی هەین و کومەل قەبیل دکەت، و هەتا چ ڕادە ئەو کەسە دبیتە هاریکار ژبۆ بلەستڤەئینانا ئارمانجێن کومێ.

2- **کارێ رێکخستنێ/** شارەزایی و ئاراستێن مرۆڤی ب شێوەیەکێ رێك وپێك کومڤەدبن، ب شێوەیەکێ کو هاریکاریا کەسی بکەت رەفتارێن خۆ دگەل بارودۆخێن جودا رێك بێخیت داکو ژ ئەوێ کوما خۆ جودا نەبیت.

3- **کارێ بەرگێریێ/** گەلەك جاران لایەنێ توند و تیژ د ناڤا ئاراستێن مرۆڤی دا هەیە، ب تایبەتی دەمێ مرۆڤ توشی بێ ئومێدیێ دبیت، یان ژی توشی لاوازیا هەڤرکیێ دبیت، مرۆڤ د ئەڤان حالەتان دا پەنایێ دبەتە بەر ئەوێ چەندێ کەسەکێ پەیدا بکەت و ڕق و کەرب و کینا خۆ لێ بلەرئێخیت و بکەتە قوربان، داکو مرۆڤ ئەڤی کاری ئەنجام بدەت دێ ل دیڤ کومەلەکێ گەریت کو هەمان ئاراستە هەبیت کو برێکا پشتەڤانیا ئەوێ کومێ دێ خۆ پارێزیت.

4- **کارێ بلەستڤەئینانا خودەییێ (تحقيق الذات)/** مرۆڤ چەند ئاراستەیان وەربگریت داکو بشێت رەفتارێن خۆ بگونجینیت و بشێت دربرینێ ژ هەمی حەز و ئارەزووێن خۆ بکەت ئەوی دەمی دێ ل کومەلا خۆ دا ناسنامە و پێگەهێ خۆ دەستنیشان کەت،

ئاراسته وه ل مرۆڤی دکەن کو بەرسڤدانەکا بهێـز ژبـۆ ئازرێنـەرێن دەوروبـەرێن خـۆ هەبیت تاکو بشێت د ژیانێ دا بگەهیتە ئارمانجێن خۆ.

پێکهاتێن ئاراستەیان (مکونات الاتجاهات):

ئاراستەیان سێ پێکهاتێن سەرەکی هەنە:

1- پیکهاتێ مەعریفی: ئاراستێن مرۆڤی ب ئەوان زانیاریا ێ گرێدایە ئەوێن مرۆڤی ل سـەر کەسـان و بابـەتێ ئاراسـتەیان هەی، چـونکی بنـەمایێ دروسـتبوونا ئاراستەی زانینا بابەتەکێ یە ل سـەر بابەتەکێ دیتر، ژبەر هندێ ئەڤ کارە پێدڤی ب پرۆسەیەکا عەقلی یە.

2- پێکهاتێ سوزی (عـاطفی): ئـەڤ پێکهاتەیـە ئامـاژە ب حـەژێکرنێ و نەڤیانێ دکەت ئەوێن مرۆڤ ئاراستەی تشتان و مرۆڤان دکەت، بونموونە ئەگەر مـرۆڤ حەز ژ بابەتەکێ خۆش بکەت ئەوی دەمی دێ ب توندی بەرەڤ ئەوی بابەتی ڤە چیت و ئەگەر مرۆڤی بابەتەك نەڤیا دێ ب توندی خۆ ژ وی بابەتی دویرکەت.

3- پێکهاتێ رەفتاری: ئاراستە (الاتجاهات) وەکو پیڤەرەکێ ژبۆ پیڤانا رەفتارێن مرۆڤـی دهێتـە هژمـارتن، چـونکی ئاراسـتە وە ل مرۆڤـی دکـەت پـەنایێ ببەتـە بـەر کـارەکێ، بونموونە ئەو کەسێ ئاراستەیەکێ ئایینی ێ بـاش هـەبیت دێ بەرسـڤا بـانگی دەت و دێ چیت نڤێژێ کەت، لێ ئەگەر ئاراستێ ئەوی ژبۆ ئەڤێ چەندێ یـی لاواز بیـت وی دەمی ئەڤ کەسە گوهێ خۆ نادەتە بانگی.

پێنگاڤێن دروستبوونا ئاراستەیان:

دروستبوونا ئاراستەیان ژ چەندین قوناغان دەرباز دبیت، ب شێوەیەکێ هەرەمی دروست دبیت، کو ژ بنێ هەرەمی ب شێوەیەکێ سادە دەست پێ دکەت و پاشان بەرەڤ ئالوزبوونێ دچیت، ئەو پێنگاڤ ژی ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ نە:

أ- قوناغا رامان و هەلبژارتنێ، ئەوژی پێك دهێت ژ:

1- دەربڕینا زارەکی (التعبیر الشفوی) و حەزا ئامادەبوونێ.

2- ئەنجامدانا تاقیکرنێ ل سەر بابەتی.

ب- قوناغا هەلبژارتن و بەراوردکرن و باشتر زانینێ، ئەوژی پێك دهێت ژ:

1- دەربرینا زارەکی ژ هەلبژارتنا بابەتەکێ یان لایەنەکێ.

2- ئەنجامدانا رەفتارێ، کو تێدا لایەنەك ژ لایەنەکێ دی باشتر دزانیت.

ت- قوناغا پێشتگیری و بەشدارییێ، ئەوژی پێك دهێت ژ:

1- بەشداریکرن د کاودانان دا و پشتەڤانیکرنا بابەتان ب شێوەیەکێ زارەکی.

2- بەشداریا پراکتیکی کو ڕازیبونێ دیاردکەت.

پ- قوناغا بانگەوازیا کرداری، ئەوژی پێك دهێت ژ:

1- پشتەڤانیا کاری و بانگەوازیکرن بۆ بابەتێ ئاراستەی ب شێوەیەکێ زارەکی.

2- ئەنجامدانا کرداری یا بانگەوازی بۆ بابەتی و مزگینی دان بۆ دویڤچوویان.

ج- قوناغا قوربانی دانێ، ئەوژی پێك دهێت ژ:

1- ب شێوەیەکێ کرداری و زارەکی یێ ئامادە بیت خۆ بکەتە قوربان.

2- وەکو قوربان خۆبەخشە بۆ ئەنجامدانا کارەکێ ژبەر تشتەکێ دی.

گوهورینا ئاراستێن دەروونی:

بەری ئەم بەحسێ گوهورینا ئاراستێن دەروونی بکەین دڤێت ئەم بزانین کو گوهورینا ئاراستێن دەروونی ب چەند ئەگەران ڤە یا گرێدایە، ئەوژی:

1- سالوخەتێن کەسێ خودان ئاراستە.

2- سرۆشتێ بابەتێ ئاراستەی.

3- ئە کاودانێ مە دڤێت ئاراستەی تێدا ب گوهورین.

چەندین رێك ژبۆ گوهورینا ئاراستەیان هەنە، ژ ئەوان:

1- گوهورینا بوچوونا (الاطار المرجعی):

هەمی ئاراستێن مرۆڤی دەربارەی بابەتەکێ یێن گرێداینە ب ئەوان بوچوونان ئەوێن مرۆڤی ل سەر ئەوی بابەتی هەین، بونموونە کەسەکێ سەرمایەدار ب دیتنەکا جودا ژ کەسەکێ مارکسی تەماشەی سەرمایەداریێ دکەت، ئەگەر مە بڤێت ئاراستەیان بگوهورین دڤێت ئەم بوچوونا ئەوی کەسی دەربارەی بابەتی بگوهورین.

2- گوهورینا بابەتێ ئاراستەی،

ئەگەر بابەتێ ئاراستەی بخۆ گوهورین ب سەر دا هات و ئەوی کەسی هەست ب ئەوان گوهورینان کر ئەوی دەمی ئاراستێ وی بەرامبەر ئەوی بابەتی دێ هێتە گوهورین.

3- گوهورینا وێ کومێ ئەوا ئەو کەس تێدا،

ئەگەر هات و مرۆڤی کومەلا خۆ گوهوری و پەیوەندی ب کومەلەکا دیتر کر و ئەوێ کومەلا نوی ئاراستەکێ جودا ژ ئاراستێ کومەلا کەڤن هەبوو، ل ئەوی دەمی ئەڤ مرۆڤە دێ ئاراستێ خۆ گوهوریت داکو بشێت خۆ دگەل کوما خۆ یا نوی بکونجینیت.

4- پەیوەندیا ئێکسەر ب بابەتێ ئاراستەی ڤە،

پەیوەندیا ئێکسەر ب بابەتێ ئاراستەی ڤە هاریکاریا مرۆڤی دکەت زانیاری و پێزانینێن راست و دروست دەربارەی ئەوی ئاراستەی کومڤەبکەت، ل دوماهیێ ئەو ب خۆ دێ ئاراستێ خۆ گوهوریت.

5- گوهورینا کاودانا، ب گوهورینا کاودانا ئاراستێن مرۆڤی ژی دهێنە گوهورین. بونموونە ئاراستێ قوتابی بەرامبەر ماموستای دهێتە گوهورین دەمێ ئەو قوتابی دبیتە ماموستا.

6- نەچارکرنا گوهورینێ د رەفتارێ دا، ئەگەر هات و ب نەچاری گوهورینەك د رەفتارێن مرۆڤی دا پەیدابوو؛ ئەوی دەمی ژبەر ڤی ئەگەری دێ ئاراستێن مرۆڤی ژی هێنە گوهورین، بونموونە کوچکرنا ب نەچاری ژ باژێرێ خۆ بۆ باژێرەکێ دی.

7- کارتێکرنا راگەهاندنێ: راگەهاندنێ رولەکێ گرنگ د ڤەگوهاستنا زانیاریا دا هەیە و راگەهاندن روناهیێ د ئێخیتە سەر رویدانا و گەلەك زانیاری و راستیا پێشکێشی مرۆڤی دکەت، ئەڤ زانیاریە ژی دبنە ئەگەرێ ئەوێ چەندێ مرۆڤ ئاراستێن خۆ بگوهوریت و بەرەڤ پشتەڤانیکرن یان دژایەتیکرنا بابەتێ ئاراستێ خۆ بچیت.

ئەو ئەگەرێن گوهورینا ئاراستەیان ب ساناهی د ئێخن:

1- لاوازیا ئاراستەی.

2- هەبوونا ئاراستەیەکێ دی کو هەمان هێزا ئاراستەیێ مرۆڤی هەبیت، ئەڤ چەندە دێ وە ل وی کەسی کەت بەراوردیێ دناڤبەرا هەردوو ئاراستان دا بکەت.

3- پرت و بەلاڤەبوونا بوچوونان دناڤبەرا ئاراستێن جودا دا.

4- ب سادەیی وەرگرتنا ئاراستەیان.

5- نە روونی و ئاشکراییا ئاراستەی بۆ مرۆڤی.

ئەو ئەگەرێن گوهورینا ئاراستەیان ب زەحمەت د ئێخن:

1- چەسپاندنا ئاراستەی د ناخێ کەسی دا.

2- ئەگەر بابەتێ ئاراستەی ژبۆ مرۆڤی یێ روون و بەرچاڤ بیت.

3- تەکەزکرن ل سەر تاکی ل دەمێ گوهورینا ئاراستەی دا و پشتگوهە هاڤێتنا کوما تاکی.

4- پشتبەستن ل سەر چەند بابەتێن لاواز ل دەمێ گوهورینا ئاراستەی دا.

5- دەمارگێریا هزری.

6- زانین و تێگەهشتنا تاکی بۆ ئاراستێ نوی و مەترسیا ڤی ئاراستێ نوی ل سەر وی.

دەمارگێری:

پەیڤا دەمارگێری د زمانێ لاتینی دا رامانا (بریارا پێش وەخت) دهێت، واتە ئەو کەسێ دەمارگیر بەری زانیاریێن تەملم ل سەر کومەکێ یان تشتەکێ کومڤەبکەت دێ بریارەکا پێش وەخت ل سەر دەت، و دبێژیت ئەو د خرابن یان د باشن، یان دێ بریارا دژایەتیێ ل سەر دەت، فەیلەسوف (جان پول سارتەر) دبێژیت: ((دبیت مرۆڤەکێ باش هەبیت یان هەڤژینەکا باش هەبیت، لێ چێنابیت د هەمان دەم کەسەکێ/ کەسەکا دل پیس بیت)).

ژبەر هندێ (سارتەری) وەسا د دیت کو دەمارگێری یا گرێدایە ب سیستەمێ پەروەردەی و گەشەیا کومەلایەتیا کەسی ڤە.

ئەگەر مە بڤێت پێناسەکێ بدەینە دەمارگێریێ ئەم دێ شێن بێژین: ((دەمارگێری ئاراستەیەکە د دیتنەکێ دا کومەکا کەسا باشتر دبینیت ژ کومەکا دی ئەوژی ب مەرەما کێمکرنا ئەندامێن ئەوێ کومێ)).

دەمارگێری د قوناغا زارۆکینیێ دا دەست پێ دکەت و پەیدابیت، ئەوژی پشتی ژیێ (3) سێ سالیێ دا، چونکی بەری ئەڤی تەمەنی زارۆك بێ کێشە و ئاریشە دێ تێکەلی هەڤ بن و هیچ هەڤرکی و کەرب وکین دناڤبەرا ئەوان دا نینە، خۆ ئەو چەند ژلایێ ئایینی و رەگەزی و نەتەوەی ڤە ژێك جودا بن ژی.

زارۆك برێكا كەسانێن مەزن (ئەوێن دەوروبەرێن وی) دێ فێری دەمارگێریێ بیت، ژبەر هندێ ئەم نەشێن بێژین دەمارگێری تشتەكێ بوماوەییە یان یێ غەریزی یە، بەلكو برێكا پەروەردەیا كومەلایەتیا خەلەت پەیدا دبیت.

دەمارگێری ئەگەرەكە ژ ئەگەرێن لاوازبوونا پەیوەندیێن كومەلایەتی. و كەرب و كینێ دناڤبەرا تەخ و چینێن كومەلایەتی پەیدادكەت، كو هندەك جاران دەرئەنجامێن خراب ژێ پەیدادبن ئەوژی ژبەر وێ هزرێ یە ئەوا دەمارگیر خۆ پێ گرێددەت، چونكی ئەو كەسێ دەمارگیر بیت ل دەڤ وی ب تنێ بیروباوەرێن وی د راست و دروستن و ئەو كەسەكێ خۆ پەرستە، ژبەر هندێ ئاستەنگ د رێكا هزركرنا زانستی و لوژیكی دا دروست دبن.

ژبەر هندێ ئەم دێ زڤرین و بێژین دەمارگێری نەخوشیەكا كومەلایەتیە و هیچ بنەمایەكێ لوژیكی و عەقلی زانستیێ راستەقینە نینە، بەلكو ژێدەرێ وێ ڤەدگەریتەڤە بۆ خەیالا مرۆڤی و وە ل مرۆڤی دكەت بتنێ حەزا وی بۆ ئەوان تشتان بچیت ئەوێن ئەو حەز ژێ دكەت و حەزا ئەوی بۆ ئەوان تشتا ناچیت ئەوێن ئەو حەز ژێ نەكەت، ژبەر هندێ بەردەوام بریارێن وی نەدروستن.

پێکهاتێن دەمارگێریێ:

دەمارگێریێ سێ پیکهاتێن سەرەکی هەنە:

1- **پێکهاتێ هەلچوونی/** ئەڤە ژ پێکهاتێن سەرەکی یێن دەمارگێریێ دهێتە هژمارتن، چونکی ئەگەر لایەنێ هەلچوونی یێ کەسێ دەمارگیر بەرچاڤ نەهێتە وەرگرتن وی دەمی ئەم نەشێین بێژین ئەڤ کەسە دەمارگیرە، ئێك ژ ئەوان تێگەهێن گرێدای ب ئەڤی پێکهاتەی ڤە تێگەهێ (تاگریێ – تحیز)ێ یە.

2- **پێکهاتێ مەعریفی/** بەری هینگێ مە ئاماژە پێ دا کو دەمارگێری یا گرێدایە ب ئەوان بیروباوەران ڤە ئەوێن کەسەکێ دەربارەی کەسانێن دی هەین، وەکو (قالبەکێ ئامادە) ئەوژی چەسپاندنا بیروباوەرەکێ یە د هزرا کەسەکێ دا بێ کو یێ ئامادەبیت گوهورینێ د ئەڤێ بیروباوەرێ دا بکەت.

3- **پێکهاتێ رەفتاری/** کەسێ دەمارگیر رەفتارێن تایبەت هەنە ب دیتنا ئەڤان رەفتاران ئەم دێ شێین بریارێ ل سەر ڤی کەسی بدەین و بزانین تا چ رادە ئەڤ کەسە یێ دەمارگیرە.

زانایەکێ ب ناڤێ (ئەلبۆرت) پیڤەرەکێ تایبەت دانا داکو برێکا ئەڤی پیڤەری رێژەیا دەمارگێریا کەسی بزانیت، ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ یە:

أ- نەدەربرینا زارەکی (شفوي) دژی کومەلەکێ یان تشتەکێ ژ دەرڤەی سنورێ کومەلا خۆ، ئەڤە ژی ژ لاوازترین جورێ دەمارگێریێ یە، واتە مرۆڤ ژ دەرڤەی جەماعەتا خۆ هیچ ئاخفتنەکێ نەبێژیت، ئەوی دەمی نیشانێن دەمارگێریێ ل دەڤ وی مرۆڤی دیارنابن، لێ د ناڤا گرویێ خۆ دا ئەو دەربرینێ ژ ئەڤێ چەندێ دکەت و ئاخفتنا ل سەر گرۆپێن دی دبێژیت.

ب- دویرکەفتن/ ئەگەر هات و دەمارگێری ل دەڤ کەسەکێ زێـدەبوو دێ وە ل کەسێن دی کەت رەفتارێن خۆ بگوهورن، بونموونە ئەڤ کەسە دێ خۆ ژ ئەوان کەسـان دویـر ئێخیت ئەوێن وی کەرب ژێ ڤەدبن، وەکو ئەڤ کەسە (سـلاڤ ناکەتـە ئەوان کەسـان، یان ژی ناچیتە وی جهی ئەوێ کەسێن دی لێ بن).

ت- جوداهی/ د ئەڤێ قوناغێ دا کەسێ دەمارگیر بزاڤێ دکەت هیچ ئاسانکاریەکێ ژبـۆ ئەوان کەسان نەکەت ئەوێن د گرۆپێ ئەوی دا نەبن، واتە ئەو کەسێ د گرۆپـێ وی دا نەبیت هیچ پوستەکێ باش ل ئەوی دەزگەهی دا نادەتێ ئەوێ ئەو کارتێدا دکەت.

پ- هێرش و ئازارێن جەستەیی/ گەلەك جاران کەرب ڤـەبوون وە ل کەسـی دکـەت د ناڤا بارودۆخەکێ هـەلچوونیێ تایبـەت دا بژیـت، تـا دگەهیتە ئەوی ڕادەی ئەو هێرشـێ ببەتـە سـەر ئەوی کەسی ئەوێ کەربێن وی ژێ ڤـەدبن و ئـەوی ژلایـێ جەستەیی ڤە ئازار بدەت.

ج- ژنـاڤبرن/ دووماهیـك قوناغـا دەمـارگێریێ یـە، ژناڤبرن ئەوە کو مـرۆڤ بزاڤـا ژناڤبرنـا ئەوێ کـومێ بکـەت ئـەوا وی کـەرب ژێ ڤـەدبن، ژ جـورێن ژناڤبرنێ پرۆسەیا (جینوساید، یان سێدارەدانا بێ دادگەهـکرن، ......هتد).

جورێن دەمارگێریێ:

1- دەمارگێریـا رەگەزپەرسـتیێ/ ئەڤـە ب مـەترسـیترین نەخوشـیا کومەلایـەتی دهێتـە هژمارتن، برێکا ئەڤی جورێ دەمارگێریێ نەخوشیا کەرب و نـەڤیانێ دناڤبـەرا نەتـەوێن جیاواز دا دروست دبیت، سیاسەتا دەولەتێ رولێ خۆ د ئەڤی جـورێ دەمـارگێریێ دا د

بینیت، ب تایبەتی ل دەمێ پەیدابوونا شەری دناڤبەرا دوو وەلاتان دا، چونکی دەسەلات هەمی دەما بزاڤێ دکەت ب هەمی شێوازان دوژمنێن خۆ بەرامبەر میللەتێ خۆ نەشرین بکەن و ب هەمی ناڤ و ناسناڤێن نەجوان دێ ناڤێ دوژمنێ خۆ ئینن، ئەوژی بتنێ ژبۆ وێ چەندێ یە ئەو خۆ د ئەڤی شەری دا ب خودان ماف دیاربکەت.

2- دەمارگێریا ئایینی/ ئەڤە دناڤبەرا ئایینێن جیاواز دا یان مەزهەبێن جیاواز دا دبیت، ب تایبەتی دەمێ ئەو کەسە باوەریەکا توند و تیژ بەرامبەر ئایینەکێ یان مەزهەبەکێ دروست دکەت، تا دگەهیتە ئەوی رادەی ئەڤ کەسە بزاڤا نەهێلان و ژناڤبرنا کەسێ بەرامبەر دکەت، ئەڤە ژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە کو پێگێریا ئایینێ وی ئەوێ دیتر قەبیل ناکەت، ژبەر ئەڤێ چەندێ ئەڤ کەسە دێ کەسێ دی ب مرۆڤەکێ یاخی (متمرد) هژمێریت، و هندەك جاران ب کافر د هژمێریت و خوینا ئەوی حەلال کەت، و ب شێوەیەکێ کەلەك توند ب چاڤێ دوژمناتیێ تەماشە دکەتێ.

3- دەمارگێریا چینایەتی/ ئەڤ نەخوشیە د ناڤا ئەوان جڤاکان دا پەیدادبیت ئەوێن سیستەمێ چینایەتی تێدا زاڵ بیت، وەکو چینا سەرمایەداری بەرامبەر کرێکاران، یان چینا هەژاران بەرامبەر دەولەمەندا، ئەڤ جورێ دەمارگێریێ ب رێکا دوو ئەگەران دروست دبیت:

أ- هەستکرن ب کێماتیێ بەرامبەر ئەو چینێن دەمارگیر بەرامبەر ئەوان (هەژار – دژی – دەولەمەندی).

ب- ئازاردانا چینەکێ بەرامبەر کەسێ دەمارگیر (سەرمایەدار – ئازاردانا – کرێکاری).

ج- کێم دیتنا چینەکێ و سڤکاتی پێکرن (دەولەمەند – سڤکاتی پێکرن – هەژار) یان (سەرمایەدار – سڤکاتی پێکرن – کرێکار).

4- دەمارگێریا رەگەزی/ ب گەلەك ناڤ و نیشانێن جودا جودا دەمارگیر هەست ب ئەڤی جورێ دەمارگێریێ دکەت، دیارترین جورێ ئەڤێ دەمارگیریێ (نێر بەرامبەر مێ) یە، کو برێکا بوچوونێن جیاواز رەگەزێ (نێر) هەست ب ئەڤێ چەندێ دکەت، بونموونە هەست پێ دکەت کو (ئافرەت یا کێم عەقلە و شیان نین کاروباران ب رێڤەببەت) یان (ئافرەت ماموستایا شەیتانی یە) ئەڤ جورێ بیروبوچوونان دەربارەی رەگەزێ (مێ) نیشانەکا دیارە بۆ دەمارگێریا ئەوی کەسی ئەوێ ئەڤ جورە دەمارگێریە ل دەڤ هەبیت.

چارەسەری:

ئەم د شێن دەمارگێریێ وەکو کێشەیەکا کومەلایەتیا ئالوز چارەسەربکەین، ئەوژی برێکا دەستنیشانکرنا میکانزمەکا کاریگەر (بۆ گوهورینا ئەڤی ئاراستەی)، ئەم د شێن ب ئەڤان خالێن ل خوارێ دا دیاربکەین:

1- گرنگیدان ب قوناغا زارۆکینیێ (شێوازێ پەروەردەکرنێ) ئەوژی برێکا هوشیارکرنا

دایك وبابا ل سەر قەبیلکرنا کەسێ بەرامبەر، ئەوژی برێکا یاریکرنێ دگەل زارۆکێن دیتر، بێ کو ئاستەنگەکێ بێختە بەرامبەری ئەوان، و کەسانین مەزن (دایك و باب) خۆ ئالوز نەکەن بەرامبەر هەلبژارتنا هەڤالان بۆ زارۆکێن خۆ.

2- هوشیارکرنا تاکی برێکا رۆشنبیریکرنا ئەوان و دانا زانیارییێن دروست بۆ ئەوان، ئەوژی برێکا سمینار و کومبونان، ئەڤ کارە ژی دکەڤیتە سەر ملێن دەزگەهێن

پەیوەندیدار وەکو رێکخراوێن کومەلا مەدەنی و وەزارەت و زانکۆ و قوتابخانان کو بِ ژێلەریٚ گرنگ یێن روشەنبیریێ دهێنە هژمارتن.

3- باشکرنا رولێ راگەهاندنێ بۆ بەلاڤکرنا هزرا گیانێ لێبوریێ و پێکڤە ژیانێ.

4- بەلاڤکرن و دیارکرنا زیان و خرابیا دەمارگیریێ ژلایێ دەروونی و کومەلایەتی و مرۆڤایەتی ڤە.

5- شارەزابوونا ئەوان تەخ و چین و کومەلێن جیاواز بۆ کێمکرنا ئەوان ئاراستێن نێگەتیف کو بەرامبەری ئەوان هاتینە دروستکرن، ئەوژی برێکا پێکڤە ژیانێ بۆ ماوەیەکێ دیارکری، داکو راستیان دەربارەی ئەوان بزانن و خەلەتیێن خۆ نەهێلن.

بەشێ هەشتێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی:

د ئەڤی بەشی دا پێشبینی دهێنە پێشبینی کرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان بدەستخۆڤە بینیت:

- **زانینا چەوانیا دروستبوونا پەیوەندیێن کومەلایەتی.**
- **بەرچاڤکرنا قوناغێن دروستبوونا پەیوەندیێن کومەلایەتی و بەردەوامبوونا ئەوان ژلایێ مەزنان ڤە.**
- **باسکرنا چەوانیا تێکچوونا پەیوەندیێن کومەلایەتی ژلایێ مەزنان ڤە.**

پەیوەندییێن کومەلایەتی:

هەروەکو یا دیار مرۆڤ بونەوەرەکێ کومەلایەتی یە و نەشێت پێدڤیێن خۆ تێربکەت ئەگەر برێکا کەسانێن دی نەبیت، ژبەر هندێ ژیانا کومەلایەتی بۆ تاکەکەسی یا گرنگە داکو ئەو پێدڤیێن ئەوی هەین تێربکەت و وەکو بونەوەرەکێ کومەلایەتی ژیانا خۆ ببەتە سەری.

ژبەر هندێ ئەو ڤەکولینێن دەربارەی چەوانیا دروستبوونا پەیوەندیان و ئەگەرێن بەردەوامبوونا ئەوان د ناڤا زانستێ دەروونی دا گرنگیا خۆ یا تایبەت هەنە، زێدەباری ئەڤێ چەندێ رەفتارێن مرۆڤی (ب شێوەیەکێ گشتی) گەلەك د ئالوزن و بەردەوام د گوهورانکاریێ دانە ئەوژی ل دویڤ گوهورینا کاودانا، ئەم شێن بێژین هندەك یاسا و رێسایێن دەروونی هەنە کارتێکرنێ ل سەر پەیوەندییێن تاکەکەسان دکەت، هەر چەندە گەلەکا ب زەحمەتە ئەم ئەڤان یاسا و رێسایان ل سەر هەمی کەسان گشتگیر بکەین، لێ ئەم د شێن وەکو ستانلەرەکێ باوەرپێکری وەربگرین.

هەر ژبۆ ئەڤێ مەبەستێ گەلەك زانایێن دەروونی بزاڤکرینە شرۆڤەکرنا ئەوان پەیوەندیان بکەن ئەوێن دناڤبەرا تاکەکەسان دا هەین، ب تایبەتی د قوناغا سنێلەیێ و د قوناغێن دویڤ دا، ژبۆ ئەڤێ مەرەمێ ئەوان زانایا بۆچوونێن خۆ یێن تایبەت دەربارەی

ئەڤی بابەتی دارشتن.

(دك 1995) ژ ناڤدارترین زانایە د بوارێ پەیوەندییێن دناڤبەرا مرۆڤان دا، وەسا د دیت کو بەحسکرنا پەیوەندییێن کومەلایەتی ب دەولەمەندترین و گشتگیرترین بابەتە ژ بابەتێن دەروونناسیا کومەلایەتی (علم النفس الاجتماعي)، چونکی د ئەڤی بەشی دا بزاڤێ دێ کەین بەحسێ چەوانیا دروستبوونا پەیوەندییێن کومەلایەتی بکەین، پاشی دێ بەحسێ بەردەوامبوونا ئەڤان پەیوەندیان کەین و زێدەباری چەوانیا تێکچوونا ئەڤان پەیوەندیان.

چەوانیا دروستبوونا پەیوەندیان دناڤبەرا مەزنان دا:

ل دەستپێکێ پێدڤی یە ئەم ئاماژێ ب ئەوێ چەندێ بکەین کو ئەڤ ئەگەرە ژ ئەگەرێن رێژەیی نە، واتە ژ کومەلگەهەکێ بۆ کومەلگەهەکا دی دهێنە گوهورین، ئەوژی ل دویڤ کارتێکرنا بهایێن کومەلایەتی و پێکهاتا کەسایەتیا کەسان، لێ ئەم دشێین بێژین دروستبوونا هەر پەیوەندیەکێ ژلایێ دەروونی ڤە وەك هەبوونا پاداشتی دهێتە دیتن، چونکی تاکەکەس ب ئەوێ پەیوەندیێ هەست ب دلخۆشیێ و ئارامیێ دکەت.

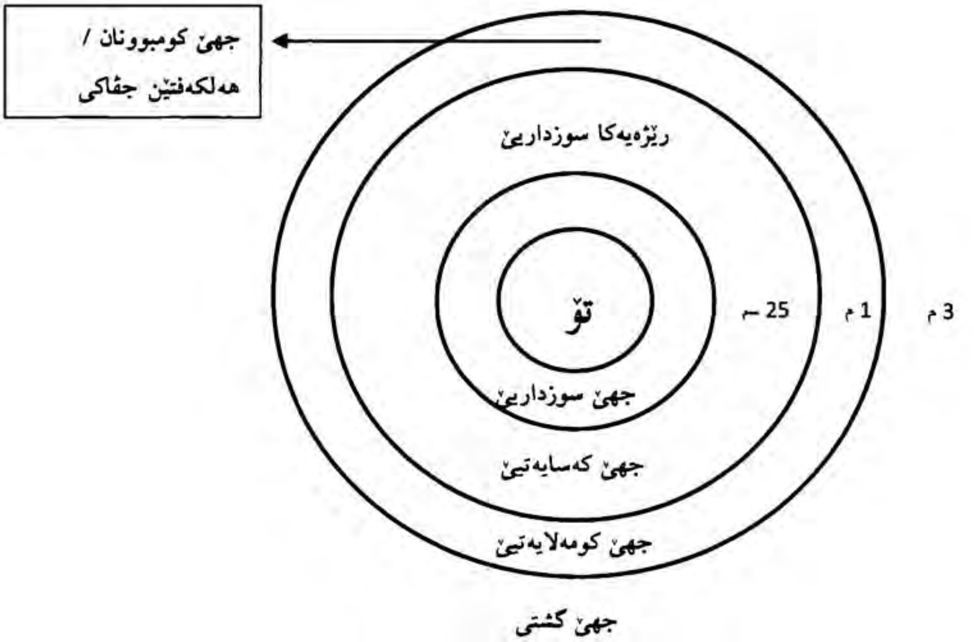
(کلور وبیرن 1974) دەربارەی چەوانیا دروستبوونا پەیوەندییێن کومەلایەتی دبێژن: ئەوی دەمی مرۆڤ نزیکی ئێك دبن دەمێ پاداشت دگەل ئەڤێ نزیکبوونێ دا هەبیت و ئەڤ پاداشتە یێ ئێکسەر بیت (ژ کەسی ب خۆ دهێتە وەرگرتن) یان نەئێکسەر بیت (ژ کەش و هەوایێ بارودۆخی دهێتە وەرگرتن)،

دگەل ئەڤیّ چەندیّ ژی پاداشت (التعزيز) گرنگیا خوّ ژبوّ دروستبوونا ئەڤان پەیوەندیان هەیە، ئەڤ ئەگەرە ژی بریتی نە ژ:

1- نزیکی: واتە نزیکیا جوگرافی، ئەوژی ب ئەگەریّ سەرەتایی ژبوّ دروستبوونا پەیوەندییّن کومەلایەتی دهیّتە هژمارتن، چونکی چەند تاکەکەس ژ ئیّك دویربکەڤن دیّ ئەگەریّ دروستبوونا پەیوەندییّن ئەوان ییّن کومەلایەتی کیّمتربیت، د ڤەکولینەکا زانا (فستنجەر)ی دا دیاربوو کو ئەو قوتابییّن ژوریّن ئەوان تەنشت ئیّك ڤە دژین پەیوەندییّن ئەوان ییّن کومەلایەتی بهیّزترن، ئەگەر ئەم بەراورد بکەین دگەل ئەوان قوتابیان ئەویّن ژوریّن ئەوان ژیّك دویر.

د ڤەکولینەکا دیتر دا کو (سومەر)ی ئەنجام دابوو، دیاربوو کو دیّ ل ئەوی دەمی مروّڤ هەست ب نەئارامییّ کەت دەمیّ کەسەکیّ بیانیّ ل دەڤ ب روینیتە خوار، چونکی سنوریّ تایبەت ییّ ئەوی کەسی دیّ بەزینیت و ناڤیّ ئەڤیّ چەندیّ کرە (پیّگەهیّ تایبەت – الحيز الشخصي) واتە ئەم سنورەکیّ بوّ ئەوان کەسان د دانین ئەویّن ئەم روّژانە سەرەدەرییّ دگەل دکەین، بیّ رازەمەندیا مە ئەم قەبیل ناکەین کەسەك ئەڤی سنوری بەزینیت، ژبەر هندیّ کەسیّ بیانی مافیّ هندیّ نینە بهیّتە د ناڤا ئەوی بازنەی دا ئەویّ مە بوّ خوّ دانای، ژبوّ پتر رونکرنیّ تەماشەی نەخشیّ ل خواریّ بکە:

جهێ ئەوان پەیوەندیان ئەوێن بتنێ ل سەر ئاستەکێ سەرەتایی



نەخشێ ژمارە (16) بوچوونا زانا (سومەر)ی لسەر سنورێ پەیوەندیان

2- دووبارە دیتن/ ل دەڤ مە تشتەکێ بەربەلاڤە کو ئەوێ بەردەوام ل پێش چاڤێن مە بیت دێ هەردەم ئەو کەس هێتە بیرا مە دەمێ نیازا ئەنجامدانا هەر چالاکیەکا کومەلایەتی هەبیت، رەنگە ئەگەرەکێ ئەڤێ چەندێ ڤەگەریتەڤە بۆ هەستکرنا تاکەکەسان ب ئەوێ

شارەزاییێ ئەوا دگەل کەسانێن دی هەی و گەلەك پەیوەندی دگەل هەبن و ئامادەبوونا ئەوان هەردەم ل بیرا ئەوی یە، ژبەر هندێ ئەم د شێن بێژین ئەڤ (دووبارە دیتنە) دبیتە ئەگەر کو تێکەلیەکا بهێز دناڤبەرا تاکەکەسان دا هەبیت، ئەڤە ژی دبیتە سەدەمێ زێدەبوونا سوز و حەژێکرنێ دناڤبەرا ئەوان دا.

جهێ ئاماژێ یە کو دووبارە دیتنا کەسەکێ یا گرێدایە ب وی هەستی ئەوێ دگەل دا دروست دبیت، واتە ئەگەر ل دەستپێکا ئەڤێ پەیوەندیێ ب کەرب و نەڤیانێ دەست پێ بکەت ئەوی دەمی دووبارە دیتنا ئەوان کەسان دێ کارتێکرنەکا نێگەتیڤ ل سەر پەیوەندیێن ئەوان کەت.

زانایێن دەروونی ئاماژێ ب ئەوێ چەندێ دکەن و دبێژن ئەگەر ئەم ب کەرب و نەڤیان تەماشەی هەر دیمەنەکێ بکەین هندی دووبارە ئەم تەماشەی ئەوی دیمەنی بکەین دێ ئەڤ کەرب و نەڤیانە پتر لێ هێت، پێچەوانەی ڤێ چەندێ ژی راستە، ئەگەر مە کەسەك یان دیمەنەك خۆش ڤیا، دووبارە دیتنا ئەوان دێ بیتە جهێ دلخوشی و ڤیان و نزیکیێ بۆ ئەوی کەسی یان جهی.

د تاقیکرنەکێ دا وێنەیەکێ هندەك کەسێن بەرنیاس نیشا کومەکا کەسان دا، و هەمان وێنە نیشا هەمان کومێ دا لێ ب دیتنەکا ئاوێنەی، د هاتە دیتن کو ئەڤێ کومێ حەزدکر وێنەیێ ئەڤان کەسان وەسا ببینن هەر وەکو د راستیێ دا دیتین، نە برێکا ئاوێنەی.

3- لێکچوون (التشابه)/ رێژا لێکچوونێ ئێك ژ ئەگەرێن نزیکبوونا کەسانە، ئەڤ لێکچوونە دبیتە ئەگەر مرۆڤ حەز ژ ئێك و دوو بکەن، ڤەکۆلینان هندەك دەرەنجام دیارکرن ژ ئەوان (ئەم خۆ نزیکی ئەوان کەسان دکەین ئەوێن جورێ هزرکرنا ئەوان نزیکی هزرا مە بیت، هەر چەند ئەم ل سەر ئاراستێ خۆ د رژد بین؛ ئەوی دەمی ئەم بزاڤێ دکەین ژ ئەوان کەسان دویربکەڤین ئەوێن بوچوونێن ئەوان ژ یێن مە د جیاواز، ئەگەر ئەم هەست بکەین سیاسەتمەدارا هەمان ئاراستێ مە هەیە؛ وی دەمی ئەم تەماشەی ئەوان ئاخفتنین وان ناکەین ئەوێن ژ ئاراستێن مە د جیاوازبن).

لێکچوون ژی دبیتە ئامرازەکێ پشتەڤانیێ بۆ دروستبوونا پەیوەندیان، ئەوژی ژبەر ئەڤان ئەگەرێن ل خوارێ:

أ- لێکچوون رێکخوشکەرەکە بۆ چالاکیێن هەڤبەش.

ب- ئەو کەسێن دگەل مە د هەڤرابن وە ل مە دکەن ئەم پتر رێزێ ل خۆ بگرین.

پ- ژبەر کو مرۆڤی رێژیەکا دفن بلندیێ هەیە، وەسا هەست دکەت کو ئەو کەسێ دگەل وی هەڤرابیت ئەو کەس ژ هەژی رێزگرتنێ یە.

ت- ئەو کەسێن ل سەر پرسێن جودا د هەڤرابن ب ساناهی دگەهنە رێکەفتنێ.

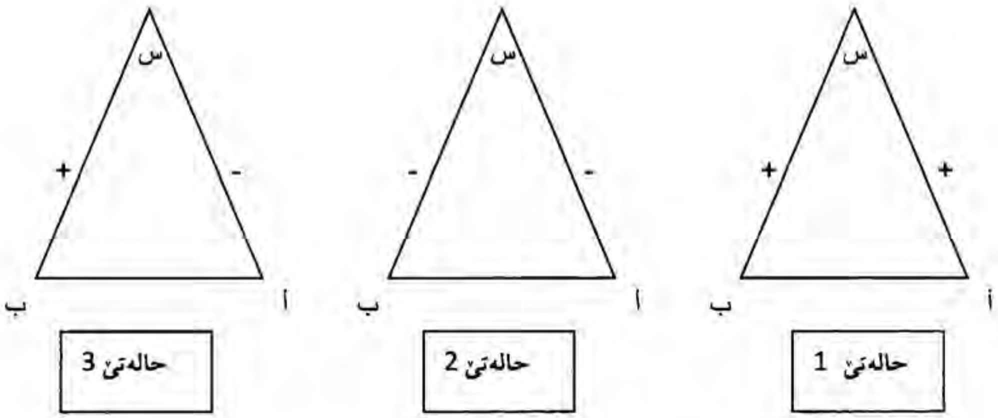
ج- ئەم دێ وەسا گریمان کەین کو ئەوێن دگەل مە هەڤرابن گەلەك حەز ژ مە دکەن و بەرامبەری ئەڤێ چەندێ ئەم ژی حەز ژ ئەوان دکەین.

- د ئەڤی لایەنی دا (بیردۆزا هەڤسەنگیێ) وەسا د دیت کو خەلك حەز دکەن بگەهنە هزرەکا روون و گونجای دگەل جیهانا دەوروبەرێن خۆ، ژبۆ ئەڤێ مەبەستێ سێ هزر دانان، ئەوژی:

1- ئەگەر (أ - ب) هەمان بوچوونا پۆزەتیڤ بەرامبەر (س) هەبیت، ئەوی دەمی ئەو گەلەك دێ حەز ژ ئێك و دوو کەن.

2- ئەگەر (أ – ب) هەمان بۆچوونا نێگەتیڤ بەرامبەر (س) هەبیت وی دەمی ژی ئەوان خۆش هەڤدوو دڤێت.

3- ئەگەر (أ – ب) بوچوونێن جیاواز هەبوون، ئەگەر دیتنا ئێك ژ ئەوان بەرامبەر (س) یا پۆزەتیڤ بیت و دیتنا یێ دیتر یا نێگەتیڤ بیت، ل ئەوی دەمی دێ ئەوان کەرب ژ هەڤدوو ڤەبن.



نەخشێ ژمارە (17) بیردۆزا هەڤسەنگیێ دەربارەی پەیوەندیێن کومەلایەتی

4- بالکێشیا جەستەیی:

گەلەك بەلگە هەنە تەکەزێ ل سەر هەبوونا ژمارەکا هزرێن گشتی دەربارەی کارتێکرنا جەستەی ل سەر بالکێشیێ دکەن، هندەك بوچوونێن گشتی ل سەر کەسێ

(جوان) هەنە، بونموونە ئەو بوچوون ژی دبێژن کەسێن جوان (ئارامن، بهێزن، ڤـەکری و کەیفخۆشن، ئاخفتن خوشن .... هتد.

هندەك ڤـەکۆلین دیاردکـەن کـو ئـەو کەسـێن رۆخسـارێ ئەوان یـێ جـوان و بالکێش بیت و دەمێ ئەڤ کەسە ل دادگەهێ ب تاوانەکێ دهێنە دادگەهکرن وی دەمی دەلیڤا دەرچوونا ئەوان پترە ژ یا ئەوان کەسان ئەوێن ژلایێ روخساری ڤە نە د جوان و بالکێش بن، لێ ل دەمێ ب تاوانا ڤێل و حیلـەکرنێ دا دهێنـە دادگـەهکرن وی دەمـی سزا ل سەر دهێتە سەپاندن.

5- ئارمزوویێن هەڤبەش:

ل دویـڤ بوچوونـا هنـدەك دەروونناسـێن لایەنێ پەیوەندیان دا، مرۆڤ حەزدکـەت پەیوەنـدی دگەل ئەوان کەسان هەبیت ئەوێن ل جهێن جـودا جودا پەسنا مرۆڤی دکەن، ژ دەرئەنجامێن ڤەکۆلینان وەسا دیاربوو کـو ((مـە ئـەو کـەس خـۆش دڤـێن ئـەوێن د ئێکـەم دیـتن کـەربێن مـە ژێڤـەبووین و پشتی هینگێ مە ئەو خۆ ڤیایە، بەرامبەری وێ؛ ئەو کەسێ مە ئێکەم دیتن خـۆ ڤیایـە و پاشی کەربێن مە ژێ ڤەبووین)).

6- تەمامکرن:

ل دویـڤ بوچوونـا زانـا (ئەلفرێـد ئادلـەر)ی کـو هەسـت کـرن ب کێمـاتیێ (الشعور بالنقص) حالەتەکێ سرۆشـتی یـە و پێـدڤی یـە مـرۆڤ هەسـت ب کێمـاتیێ بکەت داکو بەردەوام بزاڤا تێرکرنا ئەڤی هەستی بکەت، هەر ژبەر ئەڤێ چەندێ مـرۆڤ بەردەوام بزاڤێ دکەت قوناغەکا باشتر یا ژیانێ بلەستڤە بینیت، مرۆڤ د ژیانـا خـۆ یـا

کومەلایەتی دا هەست ب ئەڤی حالەتی دکەت، ژ دەرئەنجامێ ئەڤی هەستی (هەستکرن ب کێماتیێ) پەیوەندییێن مە دگەل کەسانێن دی دروست دبن ئەوژی ل سەر بنەمایێ تەمامکرنا ئێك و دوو، واتە دەمێ مرۆڤ بزاڤێ دکەت هەڤپشکێ ژیانا خۆ دیاربکەت وی دەمی دێ مرۆڤ هەمی بزاڤا کەت کەسەکێ ب هەلبژێریت کو ئەڤ کەسە ببیتە تەمامکەرێ ژیانا وی، ئەڤ حالەتە ژ هەردوو رەگەزان (نێر و مێ) دگریت، بونموونە ئەو ئافرەتێن دڤێن کونترۆلا خێزانێ بکەن و ب شێوەیەکێ توند سەرەدەریێ بکەن، دێ شوی ب ئەوان زەلامان کەن ئەوێن حەز ژ بن دەستیێ دکەن، پێچەوانەی ئەڤی چەندێ ژی راستە.

7- شارەزایی:

رێزگرتنا خودەییێ(احترام الـذات) پێدڤیەکا گرنگە ژ پێدڤیێن مرۆڤی، ئەڤێ پێدڤیێ گرنگیا خۆ یا تایبەت هەیە ژبۆ ئەوێ چەندێ مرۆڤی دیتنەکا پۆزەتیڤ ژبۆ خودەییا خۆ هەبیت، ژبەر ئەڤێ چەندێ تاکەکەس بزاڤێ دکەت ئەڤێ رێزێ بلەستخۆڤە بینیت ئەوژی برێکا ئەنجامدانا رەفتارێن جودا کو ببنە جهێ رێز و بالکێشیا کەسانێن دی، ئەڤ حالەتە ژ پەیوەندیان ژی ڤەدگریت، واتە مرۆڤ ب سرۆشتێ خۆ حەزدکەت ژ ئەوان کەسان بیت ئەوێن خودان رێز و بها و گرنگ بیت، چونکی دەمێ مرۆڤ ژ ئەڤان جورە کەسان بیت؛ ئەوی دەمی دێ هەست ب شانازیێ کەت، و دێ رێزا خودەییا وی زێدە بیت، رەنگە ئەگەرێ ئەڤێ چەندێ ژی ئەو بیت کو مادەم ئەوی دگەل کەسەکێ تایبەت پەیوەندی هەیە د ئەڤی حالەتی دا ئەوژی کەسەکێ تایبەتە، ژبەر هندێ ئەم د شێین بێژین حەز و مەیلا مە بۆ ئەوان

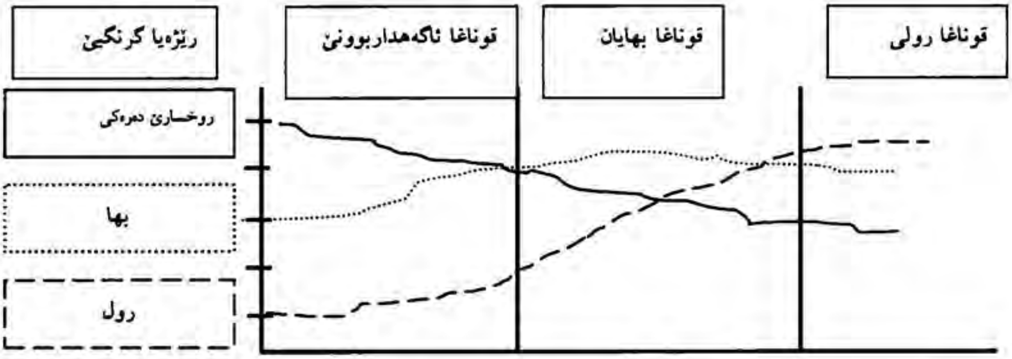
کەسان پترە ئەوێن ژ کەسێن ئاسایی ب هێز و شیانتر، و حەژێکرنا مە دێ پتر لێ هێت دەمێ ئەم دبینیت کو ئەڤ کەسە شاشیەکێ دکەت، چونکی ئەڤ شاشیا ئەوی دێ بۆ مە سەلمینیت کو مرۆڤێ ب هێز و شیان ژی شاشیان دکەت، ئەڤە پێچەوانەی کەسێ ئاسایی یە، چونکی دەمێ مرۆڤێ ئاسایی شاشیەکێ دکەت ئەم دێ ئەوێ شاشیا وی ڤەگەریننەڤە بۆ ئەگەرێن لاوازی و بێ شیانا وی، جهێ ئاماژێ یە کو ئەڤ بوچوونە بەهرا پتر ژ زەلامان دگریت پتر ژ ئافرەتان.

بەردەوامبوونا پەیوەندیان دناڤبەرا مەزنان دا:

د ئەڤی بەشی دا ئەم دێ باسێ ئەوان ئەگەران کەین ئەوێن دبنە سەدەمێ بەردەوامبوونا پەیوەندیان، جهێ ئاماژێ یە کو هندەك ئەگەرێن دروستبوونا پەیوەندیان هەمان ئەگەرن یێت دبنە ئەگەرێ بەردەوامبوونا ئەوان پەیوەندیان، هەر د ئەڤی لایەنی دا ئەم دێ ژمارەکا بوچوونان دەربارەی بەردەوامبوونا پەیوەندیان بەرچاڤ کەین، ژ ئەوان:

1- بیردۆزا (مورستین) (قوناغێن پەیوەندیێ):

مورستینی وەسا د دیت کو پەیوەندیێن عاتفی ژ چەندین قوناغان دەربازبن ژ لێك نزیکبوونێ و ل سەر بنەمایێ (جوانیا رۆخساری) دەستپێدکەت پاشان دچیتە قوناغا (بهایان) واتە وەکهەڤی و لێکچوونا بها و بیروباوەران دناڤبەرا دوو کەسان پتر ژ رۆخساری گرنگیا خۆ هەیە، پاشان دچیتە د قوناغا (ڕولی)، ئەوژی ئەو قوناغە دەمێ هەردوولا ئەرکێن خۆ دزانن و ل دەمێ هەبوونا پەیوەندیان ئەڤ رولە دهێتەدان، سەرباری ئەوێ چەندێ ئەڤان هەرسێ ئەگەران (قوناغان) گرنگیا خۆ ل دروستبوونا پەیوەندیێ دا هەیە، لێ د هەر قوناغەکێ ژ قوناغێن پەیوەندیێ دا ئەگەرەك ژ ئەگەرێن گرنگ هەنە کو ئەڤان ئەگەران دێ گرنگیا خۆ هەبیت، ژبۆ پتر روونکرنێ تەماشەی ئەڤی نەخشەی بکە:



نەخشێ ژمارە (18) قوناغێن پەیوەندیان ل دویڤ بیردۆزا مورستینی

2- بیردۆزا ئالوگوریا کومەلایەتی:

زانا (هوماز) دامەزرێنەرێ ئەڤێ بیردوزێ یە، ئەڤ بیردۆزە وەسا د بینیت کو ئەم ل سەر بنەمایێ (ڕێژەیا قازانجێ مە) تەماشەی پەیوەندیێن خۆ یێن کومەلایەتی دکەین، و چەند تێکچوونێن مە د ئەڤان پەیوەندیان دا کێم بیت و چەند قازانجێ مە گەلەك بیت؛ ئەوی دەمی دێ پەیوەندێن مە بهێزبن، ل دویڤ بوچوونا ئەڤێ بیردۆزێ مرۆڤ بونەوەرەکێ خۆپەرست و ئەزئەزی (اناني)یە و پەیوەندیێن وی یێن کومەلایەتی دێ ل سەر بنەمایێ بەرژەوەندیێن ئەوی یێن تایبەت بن.

3- بیردۆزا دادپەروەریێ:

ئەڤ بیردۆزە گرنگیێ ب ئەوی بارودۆخی نادەت ئەوێ پەیوەندیا کومەلایەتی ل سەر دروست بووی، بەلکو گرنگیێ د وی بارودۆخی د دەت ئەێ پشتی ئەنجامدانا پەیوەندیێ دهێتە رویدان، دەرئەنجامان گرنگیا خۆ یا تایبەت هەیە، چونکی دەرئەنجامێن پەیوەندیێن مە دێ ل پاشەرۆژێ کارتێکرنا خۆ ل سەر هەست و سوزێن مە کەت، بونموونە ئەم هەست

ب نەئارامیێ ناکەین ئەگەر هات و دانا مە ژ وەرگرتنا مە پتربوو، لێ ئەگەر بەردەوام دانا مە (الاعطاء) زێدەبوو و بەرامبەری وێ وەرگرتنا مە (الاخذ) کێمبوو؛ ل ئەوی دەمی دا ئەم دێ د ناڤا پەیوەندیێن خۆ دا هەست ب نەئارامیێ و نەرازیبوونێ کەین.

4- بیردۆزا بایولۆژیا کومەلایەتی:

د ڤەکۆلینەکێ دا کو (بص 1989)ی ل سەر (37) کلتورێن جودا ئەنجام دابوو، سەمپلا ئەڤێ ڤەکۆلینێ (10000) کەس بوون، ژ دەرئەنجامێ وێ دیاربوو کو بوچوونا رەگەزێ (نێر) دەربارەی هەبوونا زارۆکان و مانا نفشێ ئەوان یا گرێدای بوو ب هەلبژارتنا ئافرەتا تەمەن بچویك و خۆدان ساخلەمیەکا تەمام، ژبەر هندێ پیڤەرێ هەلبژارتنا هەڤژینیێ یێ گرێدایە ب تەمەن و ساخلەمیا جەستەی، بەرامبەر وێ؛ بوچوونا ئافرەتان دەربارەی هەلبژارتنا زەلامان یا گرێدای بوو ب شیانێن ئەوان یێن رێڤەبرنا مال و خودانکرنا خێزانێ، واتە ئەو زەلامێ شیانێن ئابووری هەبن دێ ل پێك ئینانا خێزانێ و بەردەوامیا وێ دا پێ بالکێشتر بیت، لێ رەخنە ل ئەڤان بوچوونان هاتنەگرتن، چونکی ئەو ئافرەتا دەلیڤا کاری هەبیت وی دەمی بابەتێ ئابووری نابیتە ئاستەنگ بۆ هەلبژارتنا هەڤژینێ خۆ، و د هندەك کلتوران دا وەکو وەلاتێ (سنیگال) ئافرەت ب مولکێ زەلامی دهێتە هژمارتن، ژبەر هندێ وەکو کلتور تەماشەی جوانیا ئافرەتێ دکەن، واتە هەلبژارتنا ئافرەتێ ل سەر بنەمایێ کلتوریە نەکو بایولۆژی.

5- رولێ وەکهەڤی ولێکچوونێ دبەردەوامبوونا پەیوەندیان دا:

ژ دەرئەنجامێ هندەك ڤەکۆلینان دیاربوویە کو ئەو هەڤژینێن ژلایێ بیرو بوچوون و حەز و ئارەزوویان وەکو هەڤ بن؛ دەلیڤەیا بەردەوامبوونا پەیوەندیێن ئەوان پترە ژ ئەوان هەڤژینان ئەوێن وەکهەڤی د بیرو بوچوون و حەز و ئارەزوویان دا نەبن، د ڤەکۆلینەکێ دا کو ل سەر (231) هەڤژینان هاتبوو ئەنجامدان

کو ئەڤ هەمی هەڤژینە ئەو دوو سال بوو هاتبوونە بەردان، ئەڤان هەڤژینان ئەگەرێ ژێکڤەبوونا خۆ ڤەگەراندەڤە بۆ ئەوێ چەندێ کو ئەوان دگەل هەڤژینێن خۆ حەز و ئارەزوو و بیروباوەرێن جیاواز هەبوون، د ئەڤی لایەنی دا زانا (لویس وسبانیر) دبێژن **سێ بنەمایێن** سەرەکی ژبۆ بەردەوامیا پەیوەندیێن دناڤبەرا هەڤژینان دا هەنە، ئەوژی:

أ- ئەو پاداشتێ ژ تێکەلیا هەڤژینیێ ب دەستدکەڤیت.

ب- رازیبوون ل سەر شێوازێ ژیانێ.

ت- تەماميا ژێدەرێ کەسایەتی و کومەلایەتی.

ل دویف بوچوونا ئەڤان هەردوو زانایان هندی ئەڤ بنەمایە دناڤبەرا هەڤژینان دا هەبن؛ ئەوی دەمی دەلیڤەیا بەردەوامبوونا ژیانا ئەوان دگەل هەڤ زێدەتر دبیت.

تێکچوونا پەیوەندیا دناڤبەرا مەزنان دا:

بێ گومان پەیوەندیێن کومەلایەتی ب هەمی شێوازێن خۆڤە گەلەکا ئالوزە هەر ژ دەمێ دروستبوون و بەردەوامبوونا ئەوان هەتا دگەهیتە نەمانا وان، چونکی ئەڤ پەیوەندیە ژ پرۆسەیێن جودا دچیت و چەندین گوهورانکاری ب سەردا دهێن بتایبەتی دەمێ دگەهیتە دوماهیك قوناغ، ئەوژی قوناغا تێکچوونا

پەیوەندیانە، هەر ژ بۆ ئەڤێ مەرەمێ زانا (دك 1988) دبێژیت: بڕین و نەهێلانا پەیوەندیان بتنێ کارەکێ بزەحمەت نینە بەلکو چەندین توخم و فاکتەرێن جودا ژێ دروست دبن، ل دووماهیێ هەمی پێکڤە دبنە ئەگەرێ بڕن و نەهێلانا پەیوەندیان، و دەرئەنجامێ ئەڤێ چەندێ دێ ئازارێ ب هەردوولا گەهینیت.

بیردۆزێن تایبەت ل دور تێکچوونا پەیوەندیان دناڤبەرا مەزنان دا:

ژبۆ تێکچوونا پەیوەندیان زانایێن دەروونی چەندین بیردۆز و بوچوونێن خۆ یێن تایبەت دانان، مەرەم ژ دانانا ئەڤان بیردۆزان زانینا ئەوان قوناغایە داکو رێکێن چارەسەریێ بۆ ئاریشان بدانن و رێنمایێن گونجای بدەنە هەڤژینا و بزاڤا ئاڤاکرنا پەیوەندیا بکەن، ژ ئەوان بیردۆزان:

- بیردۆزا (لی **1984**)/ زانا (لی 1984) وەسا د دیت کو تێکچوونا پەیوەندیێن رۆمانسی بەری پێکئینانا هەڤژینیێ ژ پێنج قوناغا دا دەربازدبیت، ئەوژی:

أ- هەردوولا هەست ب نزمبوونا ئاستێ پەیوەندیێن خۆ دکەن.

ب- هەردوولا دەربرینێ ژ نەرازیبوونا پەیوەندیان دکەن.

ت- ئالوگوریا بوچوونان دەربارەی خرابیا پەیوەندیان.

پ- بزاڤێن چارەسەرکرنا ئاریشان.

ج- دوماهی ئینانا پەیوەندیان ل دەمێ سەرنەکەفتنا گەنگەشێ.

راپرسیەك ل سەر (112) کەسان ئەنجام دا، کو پەیوەندیێن ئەڤان کەسان تێکنەچووبوون، ژ دەرئەنجامێ ئەڤێ راپرسیێ دیاربوو کو قوناغا دەربرینا نەرازیبوونا هەردوولا ژ نەخوشترین قوناغایە، چونکی هەردوولا توشی وەستیان و بێزاریەکا مەزن دبن.

- **بیردۆزا (دك 1988)**/ زانا (دك 1988) بوچوونەکا تایبەت ل سەر تێکچوونا پەیوەندیا هەبوو، ئەوی وەسا د دیت کو تێکچوونا پەیوەندیان ژ چەند قوناغا دا دەربازدبیت، قوناغ ژی ب ئەڤی شێوەی ل خوارێ یە:

أ- قوناغا ئەشارتی/ ل ئەوی دەمی دەست پێ دکەت دەمێ ئێك ژ هەردوولا وە لێ دهێت کو هەمی رەفتارێن کەسی بەرامبەر د ئێخیتە ژێر چاڤدێریێ و تەکەزێ ل سەر لایەنێ نێگەتیڤ یێن رەفتارا دکەت، دەمێ هزرا خۆ ل دوماهی ئینانا پەیوەندیێ دا دکەت؛ ئەوی دەمی دی هزرا رادێ زیان و مفایێن جودابونێ و ژێکڤەبوونێ کەت، زانا (دك)ی ناڤێ ئەڤێ قوناغێ کرە قوناغا ئەشارتی چونکی هەمی شرۆڤەکرنێن مرۆڤی دێ ل ناڤا هزرا وی دابن و ژ رەفتارێن ئەوی دەرناکەڤن.

ب- قوناغا دەربرینێ/ د ئەڤێ قوناغێ دا کەسێ بێزاربووی دێ بریارێ دەت دەربرینێ ژ

نەرازیبوونا خۆ بکەت، د ئەڤی حالەتی دا گەنگەشــە دێ ژبــۆ باشــتکرنا ئەڤــێ پەیوەندیێ دەست پــێ کـەن، ئەگـەر ئـەڤ گەنگەشە سـەرکەفتی نـەبوو؛ ئەوی دەمـی ئەڤ پەیوەندیا ئەوان دێ بەرەڤ قوناغەکا دی چیت.

ت- قوناغا کومەلایەتی/ دبێژنە ئەڤێ قوناغێ قوناغا کومەلایەتی چونکی ل دەمێ نەهێلا ئەڤێ پەیوەندیێ دی بهایێن کومەلایەتی هێنـە بـەرچاڤکرن، د ئـەڤـێ قونـاغێ دا بـزاڤ دهێتەکرن ئاریشەیان ل سەر ئاستێ خزم ز هەڤالان چارەسەربکەن، د ئـەڤـێ قونـاغێ دا هەردوولا دێ ئەگەرێن ئاریشێ ئێخنە سـتویێ ئێـك و دوو، و دێ هـەر لایـەك بزاڤـێ کەت خۆ بێ تـاوان دیاربکـەت، ل ئەڤـی دەمـی دا (گرۆپـێ بـەرپرس) دێ هێتـە ناڤـا ئاریشێ دا ئەوژی ب مەرەما دانانـا چارەسـەریەکا گونجـای بـۆ ئاریشـێ، ئەگـەر ئـەڤ (گرۆپە) د چارەسەرکرنا ئاریشێ دا سەرکەفتی نەبوو؛ ل ئەوی دەمی ئـەڤ ئاریشـە دێ بەرەڤ قوناغەکا دیتر چیت.

پ- خۆناغا نەهێلان و برینا پەیوەندیێ/ ئـەڤ قوناغە ل ئەوی دەمی دەست پـێ دکـەت دەمـێ هەردوو لا باوەردکەن کو کو هـیچ ئومێـدەك د پەیوەندیا ئەوان دا نەمایـە، و داخـازا بـرین و نەهێلانا پەیوەندیا دناڤبەرا خۆ دا دکەن.

پشتی جودابوون و ژێکڤەبوونا ئەوان هەر لایەك دێ چیرۆکەکێ بۆ خۆ چێکەت و ئەگەرێن جودابوونا خۆ دارێژیت، و ب شێوەیەکێ کو کەسێ بەرامبەر بکەتە تاوانبار و ئەگەرێن ئەڤێ جودابوونێ بۆ وی ڤەگەرینیت، هەرلایەك دێ بزاڤێ کەت ب کێمترین زیان خۆ ژ ئەڤی کاودانی دەربازبکەت و دێ بزاڤێ کەن رێز و هەیبەتا خۆ ب پارێزن داکو پێگەهێ خۆ یێ کومەلایەتی ژ دەست نەدەن.

جهێ ئاماژێ یە کو ئەڤ چیرۆکە ل دوماهیا هەر پەیوەندیەکێ دا دروست دبن و د سایکولۆژیا پەیوەندیێ دا بەشەکێ گرنگە، چونکی هاریکاریا کەسی دکەت ژ ئەڤێ ئاریشێ دەربکەڤیت و پەیوەندیەکا نوی دروست بکەت.

- پیردۆزا (ڕازبۆلت 1987)/ زانا (ڕازبۆلت)ی بوچوونەك ژبۆ نەمانا پەیوەندیێ دانا، ب چوار قوناغان دەستنیشانکر:

أ- دەرکەفتن (واتە نەهێلانا پەیوەندیێ).

ب- پشتگوهـ هاڤێتن (واتە پشتگوهـ هاڤێتنا پەیوەندیێ).

ت- دەربڕین (واتە دەبڕینا خەمان).

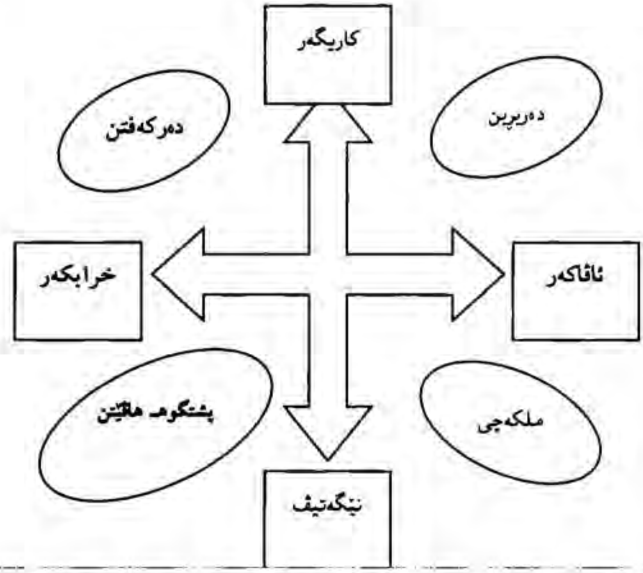
پ- وەفایی (واتە دێ ل سەر پەیوەندیێ مینیت و کاودانی قەبیل کەت و هەمبەر رەفتارێن کەسێ بەرامبەر یێ ل سەر خۆ یە).

و دەربارەی چەوانیا رەفتارکرنێ دگەل ئەوان کێشە و ئاریشان ئەوێن تاکەکەس ل دەمێ پەیوەندیان دا توش دبێ، زانا (ڕازبۆلت)ی وەسا د دیت کو چار ستراتیژێێن کاریگەر ژبۆ سەرەدەریکرنێ دگەل ئاریشان هەنە، ئەوژی:

- دوو ستراتیژیێن کاریگەر ژبۆ بەرسینگرتنا ئاریشان، ئەوژی : دەرکەفتن ژ پەیوەندیێ و رەخنەگرتن و نەرازیبوون ل سەر رەفتارا کەسێ بەرامبەر.

- دوو ستراتیژیێن نێگەتیف بۆ بەرسینگرتنا ئاریشان ئەوژی : ملکەچی و پشتگوهـ هاڤێتنا کێشە و ئاریشان.

داکو زانا (ڕازبۆلت) کارتێکرنا ئەڤان ستراتیژیا بەرچاڤ بکەت رابوو ئەڤ نەخشە دانا:



نەخشێ ژمارە (19) بوچوونا زانا (ڕازبۆلت)ی دەربارەی ستراتیژیێن بەرسینگرتنا ئاریشان

بەشێ نەهێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی.

د ئەڤی بەشی دا پێشبینی دهێتەکرن خوێندەڤان ئەڤان زانیاریان بدەستڤە بینیت:

- **پێناسە و تێگەهێ کەسایەتیێ.**
- **دیارکرنا بیردۆزێن کەسایەتیێ.**
- **دیارکرنا ئەگەرێن دروستبوونا کەسایەتیێ.**
- **شارەزابوونا تێگەهێ کەسایەتیا ساخلەم.**

کەسایەتی (الشخصية):

هەر سالوخەتەك ژ سالوخەتێن مرۆڤی وەکو زیری (الذکاء)، شیان، ئاستێ روشەنبیری، شێوازێ هزرکرنێ، بیروباوەر، حەز و ئارەزوو، هەڤسەنگیا دەروونی، ترس، گرێیا دەروونی، راستگویی و لێبورین، سالوخەتێن جەستەی وەکو درێژی، جوانی و هێزا مرۆڤی ژ بەشەکێ کەسایەتیێ دهێنە هژمارتن، و برێکا ئەڤان سالوخەتان کەسایەتیا مرۆڤی پێ دهێتە هەلسەنگاندن، ئەڤ

هەمی سالوخەتێن مە ئاما ژە پێ دای تا ڕادەیەکێ کێم یان مەزن کارتێکرنا خۆ ل سەر کەسایەتیا مرۆڤی هەیە، ژبەر هندێ ئەم د شێین بێژین پێناسەکرنا پەیڤا (کەسایەتیێ) کارەکێ ب ساناهی نینە، ژبەر هندێ زانایێن بوارێ کەسایەتیێ چەندین پێناسێن جودا ژبۆ کەسایەتیێ دانان، ئەگەر ئەم تەماشەی ژێدەرێ پەیڤا (کەسایەتیێ) بکەین دێ بینین کو ئەڤ پەیڤە پەیڤەکا یونانیا کەڤنە، (Persona) رامانا (ماسك – قناع) دهێت، کو ل دەمێ خۆ دا هونەرمەندان ژبۆ

رول گێرانا خۆ؛ سەروچاڤێن خۆ پێ د ڤەشارتن، ئەڤ پەیڤە د لایەنێن دەروونناسیێ دا بکارهاتیە، و چەندین پێناسێن جودا بۆ دانانینە ئەوژی ل دویڤ جیاوازیا بوچوونێن زانایان.

زانا (ئەلبورت)ی بزاڤکرن پێناسەکا تایبەت بۆ کەسایەتیێ بدانیت، و شیا (55) پێناسەیان کومڤە بکەت و ل سەر سێ بەشان دابەشکرن ئەوژی (ئەو پێناسێن جەخت ل سەر شێوە و روخساریێ مرۆڤی دکەن) و (ئەو پێناسێن جەخت ل سەر ناڤەرۆکا مرۆڤی دکەن) و (ئەو پێناسێن جەخت ل سەر هەڤسەنگیا کومەلایەتیا مرۆڤی دکەن)، و ژ دەرئەنجامێ کومڤەکرنا ئەڤان پێناسان زانا (ئەلبورت) شیا پێناسەکا گشتگیر ژبۆ کەسایەتیێ بدانیت.

ئەوژی ((کەسایەتی ئەو رێکخستنا دەروونی یە کو هەمی سالوخەتان کومڤەدکەت ژ ئامادەباشیێ و شیانێن جەستەیی و هەلچوون و (ادراك) و پەیوەندیێن کومەلایەتی ب رەفتارەکا گونجای د کاودانێن جودا دا، و ب شێوەیەکێ رێژەی ل دەمێن رەفتارێن وەکهەڤ ئەم د شێین پیشبینیا رەفتارێن وی یێن پاشەرۆژێ بکەین)).

کەسایەتی ژ دوو فاکتەرێن سەرەکی پێك دهێت ئەوژی (بوماوە و ژینگەهـ) واتە هەردوو پێکڤە کارتێکرنا خۆ ل سەر کەسایەتیا مرۆڤی دکەن.

ئەگەر ئەم باسێ کەسایەتیا مرۆڤی بکەین؛ دێ سێ تەوەران دەربارەی مرۆڤی بەرچاڤ کەین:

1- هەمی کەسێن ل ئەڤی گەردوونی دا د هندەك تشتان د هەڤپشکن.

2- هندەك تشتێن وی وەکو یێن هندەکانە.

3- و هندەك تشتێن وی وەکو یێن کەسەکێ دیتر نینن.

ژ لایەکێ دیترڤە ڤەکۆلەرێن بوارێ کەسایەتیێ دا بزاڤێ دکەن بەسڤا چەندین پرسیاران بلەستخۆڤە بینن، ژ ئەوان:

1- مرۆڤ چەوا رەفتارێ دکەت؟ چەوا هەست دکەت؟ چەوا هزردکەت؟

2- چەوا جیاوازی دناڤبەرا کومەلان دا دروست دبن؟

3- چەوا هندەك تشتێن کومەلگەهان وەکو ئێکە؟

ژبۆ بەرسڤدانا ئەڤان پرسیاران چەندین بیردۆزێن تایبەت ل سەر کەسایەتیێ سەرهلدان، هەر ئێکێ ب دیتنەکا تایبەت بوچوونێن خۆ دیارکرن، و ژبۆ پیڤانا کەسایەتیا مرۆڤی پیڤەرێن تایبەت دانان، ژ گرنگترین بیردۆزێن کەسایەتیێ (نظریات الشخصیة):

ئێکەم : بیردۆزا فرویدی:

فرویدی هزرا خۆ دەربارەی کەسایەتیێ دیارکر ئەوژی برێکا سەرەدەریکرنا خۆ دگەل نەخوشێن دەروونی، ئەوی وەسا د دیت کو نەست (اللاشعور) کلیلا تێگەهشتنا کەسایەتیا مرۆڤی یە، فرویدی عەقلێ مرۆڤی وەکو چیایەکێ بەفرێ ناساند، (9) بەشێن وی ل بن ئاڤێ یە و بتێ بەشەك یێ ل سەر ئاف ڤە، واتە ئەم بتنێ هەست ب بەشەکێ بچویك یێ عەقلێ خۆ دکەین، و بەشەکێ هەرە مەزن یێ لبەر مە ڤەشارتیە.

فرویدی د بیردۆزێن خۆ دا گرنگی دا ژیانا مرۆڤی یا کومەلایەتی و مێژوویا مرۆڤی (رابردوویێ مرۆڤی)، ئەوی وەسا د دیت کو کەسایەتی بەرهەمێ زنجیرەکا رویدانایە، کو زارۆك د ژیانا خۆ دا د ناڤا خێزانێ دا روبەرو دبیتێ، هندەك جاران زارۆك د هندەك رویدانان ناگەهیت و بێ تێگەهشتن زارۆك دێ ژ ئەوان رویدانان

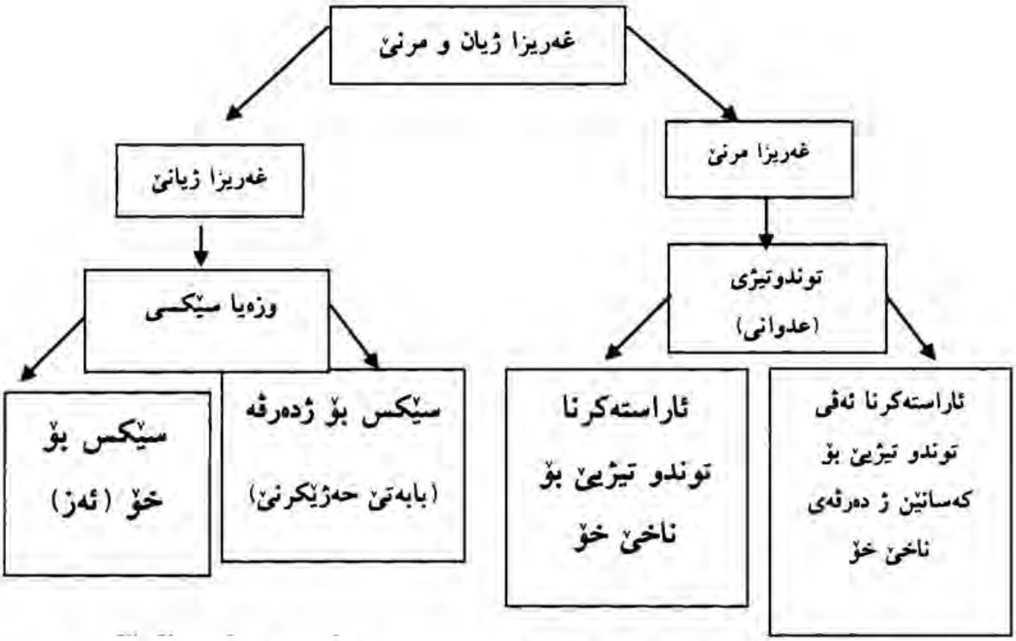
دەربازبیت، بەلکو د ئەڤێ قوناغا گەشەکرنا کەسایەتیێ دا زارۆك توشی راوەستیان (تثبیت)ێ دبیت، دەمێ ئەڤ زارۆکە مەزن دبیت ئەڤ راوەستیانە دێ زارۆکی توشی گەلەك جور و حالەتێن نەئاسایی یێن دەروونی کەت، فرویدی ئاماژە ب دروستبوونا (گرێیێن دەروونی – العقد النفسية) کر، کو ل قوناغا زارۆکنیێ دا پەیدا دبیت و ناڤێ ئەڤێ گرێیا دەروونی کرە (گرێیا ئودێب و گرێیا ئەلکترا و گرێیا قابیلی)، هەر گرێیەك ژ ئەڤان گرێیا ژ بارودۆخەکێ تایبەت دا دروست دبیت.

بوچوونا فروید دەربارەی کەسایەتیێ بوچوونەکا بایولۆژی بوو، چونکی ئەوی وەسا د دیت کو وزەیا دینامیکیا ژیانا دەروونیا مرۆڤی ژ دوو پالدەرێن سەرەکی پێك دهێت ئەوژی (غەریزا ژیانێ، کو ژ پالدەرێن سێکسی خۆ ئاشکرا دکەت) و (غەریزا مرنێ، کو ژ پالدەرێن توندی و شەرخوازیێ (عدوان)یێ خۆ ئاشکرا دکەت)، فرویدی وەسا د دیت کو ئەڤ هەردوو پالدەرە بەردەوام د ململانێ دانە و ب چەندین شێوازان خۆ دیاردکەن، بونموونە (غەریزا ژیانێ) د حالەتێ نەخوشییێن دەروونی دا وەکو حەژێکرنەکێ بۆ خودەییا خۆ دیاردکەت، پاشی دهێتە ڤەگوهاستن بۆ کەسانێن ژ دەرڤەی خۆدەییا وی، ل دەستپێکێ ژ گرێیا دەروونی خۆ ئاشکرا دکەت وەکو (گرێیا ئودیب) کو ل ئەوی دەمی زارۆکێ (کوڕ) حەژێکرنا خۆ ئاراستەی دایکێ دکەت و وەکو هەڤڕکەك تەماشەی بابێ خۆ دکەت.

د حالەتێ (غەریزا مرنێ) دا دەمێ مرۆڤ حالەتێ کەرب و کینێ ئاراستەی خودەیی (الذات)ێ خۆ دکەت؛ ئەوی دەمی پەنایێ د بەتە بە ر خۆکوشتنێ، لێ ئەگەر

ئاراستێ ئەڤێ کەرب و کینێ بەرەڤ ژ دەرڤەی ناخێ خۆ بر؛ ئەوی دەمی دێ رەفتارێن توند وتیژ و شەرخواز دگەل کەسانێن دەوروبەر ئەنجام دەت.

ئەم دشێین ئەڤان هەردوو غەریزان د ئەڤی نەخشەی دا شرۆڤە بکەین؛



نەخشێ ژمارە (19) شرۆڤەکرنا غەریزا ژیان و مرنێ ل دویف بوچوونا فرویدی

فرویدی وەسا د دیت کو شارەزایی و سەربور و رویدانێن قوناغا زارۆکینیێ دا ب تایبەتی (5) سالێن دەستپێکا ژیانا مرۆڤی ژبۆ پێکئینانا کەسایەتیا مرۆڤی گەلەك د گرنگن، و ئەوی ئاماژە ب پالدەرێن نەستی (الدوافع اللاشعورية) کر، زێدەباری کارتێکرنا پالدەرێن سێکسی ل سەر کەسایەتیا مرۆڤی.

ل دویڤ بوچوونا فرویدی کەسایەتیا مرۆڤی ژ سێ پێکهاتێن سەرەکی پێك دهێت:

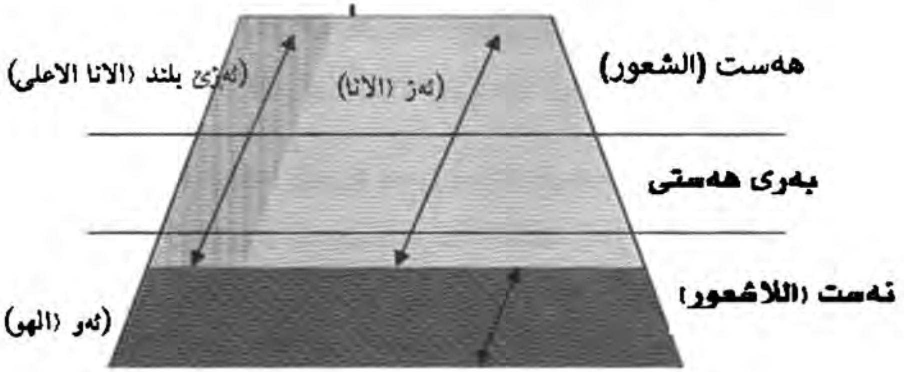
1- ئەو (الهو ID)/ ئەڤە ژێدەرێ هەمی حەز و ئارەزووێن مرۆڤی یە، ل سەر بنەمایێ تێرکرنا حەز و ئارەزووان د چیت (مبدأ اللذة)، و وزەیەکا دەروونی ژبۆ تێرکرنا هەردوو غەریزەیێن (ژیان و مرنێ) بکاردئینیت.

2- ئەز (الانا Ego)/ ل سەر بنەمایێ لوژیکی دچیت و بزاڤێ دکەت هەمی یاسایێن مرۆڤی بجهـ بینیت کو دگەل (واقعی) د گرێدای بن.

3- ئەزێ بلند (الانا الاعلی Super Ego)/ ل سەر بنەمایێن بهایێ ئەخلاقیێ بلند و (مثالي) دچیت و دوپاتیێ ل سەر هەمی بهایێن کومەلایەتی دکەت، کو مرۆڤ ژ زارۆکینیێ فێردبیتێ و دبیتە بەشەك ژ ئەخلاقێ مە.

فرویدی وەسا د دیت کو پێکهاتێ (ئەو (الهو ID) و (ئەزێ بلند (الانا الاعلی Super Ego)) بەردەوام د هەڤرکیێ دانە و رولێ پێکهاتا (ئەز (الانا Ego)ی ئەوە هەڤسەنگیێ بێخیتە دناڤبەرا هەردوو پێکهاتێن (ئەو (الهو ID) و (ئەزێ بلند (الانا الاعلی Super Ego)، هەردەمێ ئەڤ هەڤسەنگیە دناڤبەرا ئەڤان هەردوو پێکهاتا تێکچوو؛ وی دەمی دێ مرۆڤ توشی تێکچوونێن دەروونی بیت.

ئەم د شێێن بوچوونا فرویدی ل سەر دروستبوونا کەسایەتیێ ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیاربکەین:



دووم : بیردۆزا (یونگ)ی:

زانا (کارل گوستاف یونگ) هەڤالێ نزیك یێ (فروید)ی بوو، ل دەستپێکێ گرنگیەکا مەزن دا بوچوونێن فرویدی، ب ئەوی شێوەی کو د ئێکەم دیدارا خۆ دا دگەل فرویدی نزیکی (12) دەمژمێران گەنگەشە دگەل فرویدی کر؛ ئەوژی دەربارەی بوچووێن وی و شرۆڤەکرنا دەروونی (تحليل النفسی) بوون، یونگ وەکو زانایەکێ شرۆڤەکرنا دەروونی دهێتە نیاسین، بو ماوەیەکێ درێژ وەکو

قوتابی و هاریکار ێ (فروید)ی کاردکر، لێ پشتی هینگێ ژ فرویدی و بیردۆزا وی جودا دبیت؛ سەبارەت بوچوونێن فرویدی دەربارەی پالدەرێن سێکسی (الدوافع الجنسية) و هێزا نەستی (القوة اللاشعور)، یونگی بیردۆزەکا تایبەت دانا، و بەشەکێ

بیردۆزا وی کەتبوو ژێر کارتێکرنا بیروباوەرێن ئەفسانە و ئایینێن کەڤن، ژ گرنگترین بوچوونێن ئەوی دەربارەی کەسایەتیا مرۆڤی پێك هاتبوون:

أ- ئەزێ هەستی (الانا الشعوري)/ ئەڤ پێکهاتا کەسایەتی دهێتە بەراوردکرن دگەل پێکهاتا (ئەز (الانا Ego) ل دەڤ فرویدی، لێ جیاوازیا وێ ئەوە کو پێکهاتا (ئەزێ هەستی) ب تەمامی یا هەستی(شعوري)یە ، لێ پێکهاتا (ئەز (الانا Ego) ل دەڤ فرویدی بەشەکێ ئەوێ یێ هەستی (شعوري)یە و بەشەکێ دی یێ نەستی (لاشعوري) یە.

ب- نەستێ کەسی (اللاشعور الشخصي)/ ئەڤ پێکهاتێ کەسایەتیێ دهێتە بەراورد دگەل پێکهاتێ بەری نەستی (ما قبل الشعور) ل دەڤ (فروید)ی ئەڤ پێکهاتە ژ خیبراتێن رابردووی و ژ پێشبینیێن پاشەرۆژێ پێك دهێت، ژبەر هندێ د ناڤا هەستێ مرۆڤی دا نابیت، لێ مرۆڤ د شێت پشتی بزاڤکرنێ زانیاریان بینیتە بیرا خۆ و پێشبینیێن خۆ ب شێوەیێ خەونێ دێ بینیت.

ت- نەستێ کومەلی (اللاشعور الجماعي)/ یونگی دیارکر کو کەسایەتیا مرۆڤی ژ ئەڤی پێکهاتی ژی پێك دهێت، ئەوی وەسا د دیت کو ئەڤە نەستەکێ گشتی یە دناڤبەرا هەمی کەسان دا، چونکی ژ بنەمایەکێ بوماوەی یە، ب درێژاهیا تەمەنێ مرۆڤایەتیێ ژ جیلەکێ بۆ جیلەکێ دیتر هاتیە ڤەگوهاستن، واتە ئەڤ نەستە وەکو کوگەهەکا بیرهاتنێن مرۆڤی یە ژ ڕەگ و نفشێ وی بۆ مایە.

یونگی چەندین تێگەهـ ژبۆ پێکئینانا کەسایەتیێ دیارکرن کو ئەڤ تێگەهە ژ دەرئەنجامێ نەستێ کومی (اللاشعور الجمعي) دروست دبن، ئەوژی ئەڤەنە:

1- خودەیی (الذات)/ پێکهاتەیەکێ تەمامە ژ دەرئەنجامێ هەڤسەنگیا دژیەکان ژ نەستێ کومەلی دروستبوویە، داکو پێکهاتەیەکێ راست و دروست و بهێز و تەملم بۆ کەسایەتیا مرۆڤی دروست بکەت.

2- ماسك (قناع)/ ئەڤ تێگەهە ل دەڤ (یونگی) ئاماژەیەکە بۆ ئەو کەسێ بزاڤێ دکەت راستیا خۆ ژ کەسانێن دیتر ڤەشێریت، واتە ماسك (قناع) ئەو ڕوییە کو هەمی کەس بزاڤێ دکەن ژبۆ کەسانێن دی دیاربکەن ڕوییێ خۆ یێ راست و دروست ڤەشێرن.

3- سیتاف (الظل)/ ژ کوگەهەکا نەستێ مرۆڤی پێك دهێت، کارتێکرنا خۆ ل سەر کەسایەتیا مرۆڤی هەیە، ئەڤە بەرپرسە ژ دەرێختنا هەی هەست و سوزێن رەتکری و رەفتارێن نە قەبیلکری ژلایێ جڤاکی ڤە، ژبەر کو ئەڤ حالەتە جهێ رازیبوونا جڤاکی نینن؛ ئەوی دەمی ماسك بزاڤێ دکەت ئەڤان لایەنان ژ کەسانێن دی بەرزەبکەت.

سێیەم : بیردۆزا ئادلەری:

زانا (ئەلفرێد ئادلەر) ژی وەکو (یونگ)ی ژ هەڤالێن نزیك یێن (فروید)ێ بوو، هەروەسا (ئادلەر) زانایەکە ژ زانایێن شرۆڤەکرنا دەروونی، ئەوی بۆ دەمەکێ درێژ دگەل یونگی وەکو هاریکارێ (فروید)ی کاردکر، لێ پشتی هینگێ ژ فرویدی جودا دبیت و گەلەك رەخنەیان ل بیردۆزا

فرویدی د گریت، ئەڤ رەخنێن ئەوی ژی دەربارەی پالدەرێن سێکسی و هێزا نەستی (قوة اللاشعور) بوون، ئادلەری بیردۆزەکا تایبەت بۆ خۆ دانا، ناڤێ وێ کرە

(دەروونناسیا تاکی – علم النفس الفردي)، ژ گرنگترین بوچوونێن وی دەربارەی کەسایەتیا مرۆڤی پێکهاتینە ژ:

1- هەستکرن ب کێماتیێ (الشعور بالنقص):

ئادلەری وەسا د دیت کو ئەڤ هەستە ژ دەرئەنجامێ پەککەفتنا سرۆشتی ل دەستپێکا ژیانا مرۆڤی و دگەل کومبوونا نەخوشیان، بنەمایەکن بۆ بزاڤێن مرۆڤی ژبۆ بەرسینگرتنا ئەڤی هەستی (هەستێ کێماتیێ)، و مرۆڤ بزاڤێ ژبۆ سەرکەفتنا و زالبوونێ ل سەر ئەڤی هەستی دا دکەت، ئادلەری ناڤێ ڤێ بزاڤێ کرە (شێوازێ ژیانێ)، ئادلەر دبێژیت ئەڤ بزاڤێن مرۆڤی بۆ سەرکەفتنێ و نەهێلانا ئەڤی هەستێ کێماتیێ حالەتەکێ سرۆشتی یە ئەگەر هات و د سنورێ ئارمانجێن کومەلایەتی دابوو، لێ دەمێ زێدەرووی د ئەڤان بزاڤان دا دهێنەکرن و مرۆڤ ژ ئارمانجێن کومەلایەتی دەربکەڤیت وی دەمی دێ بیتە نەخوشیا دەروونی.

2- توندی - شەرخوازی (عدواني): ل دویڤ بوچوونا ئادلەری توندی و شەرخوازی کەرب و کینا مرۆڤی یە بەرامبەر شکەستنا وێ بزاڤێ ئەوا مرۆڤ ژبۆ تێکرنا حەز و ئارەزووێن خۆ دکەت، دەمێ مرۆڤ نەشێت ئەڤێ توندیا خۆ ئاراستەی وی بابەتی بکەت ئەوێ ژێ تورە دبیت، دێ پەنایێ بەتە بەر دەرێخستنا کەرب و کینا خۆ بۆ ناخێ خۆ یان بۆ کەسانێن دەوروبەرێن خۆ.

زێدەباری ئەڤێ چەندێ ژی ئادلەری توندیا مرۆڤی ڤەگەراندەڤە بۆ بزاڤێن مرۆڤی بۆ تەمامبوون و بلەستڤەئینانا خودەییا خۆ.

3- پێدڤیا حەژێکرنێ: سەرباری ئەوێ چەندێ؛ ئادلەری (توندی) ب پالدەرەکێ سرۆشتی هژمارت داکو مرۆڤ بشێت خودەییا خۆ بلەستڤە بینیت، لێ دگەل ئەڤێ

چەندێ ژی مرۆڤ پێدڤی حەژێکرنێ و هەڤسوزیێ هەیە داکو خودەییا خۆ بدەستڤە بینیت.

4- مەبەستداری (الغائية)/ ئادلەری وەسا د دیت کو مرۆڤ هیچ بزاڤەکێ بێ مەبەست ناکەت، ژبەر هندێ دبێژیت: هەمی مرۆڤان د بزاڤێن خۆ دا چەندین مەبەست هەنە ژبۆ بدەستڤەئینانا خودەییا خۆ داکو مرۆڤەکێ تەمام ژێ دروست بیت، واتە بونەوەرەکێ پۆزەتیڤ ژێ دروست بیت، ئەوژی برێکا بزاڤێن بەردەوام و داهێنانێ.

5- شێوازێ ژیانێ (اسلوب الحياة): ئادلەری ئەڤ تێگەهە بکارئینا داکو تاکەکەسیا مرۆڤی ژبۆ بزاڤێن وی بۆ سەرکەفتنێ و تەمامبوون و هەمی خودەییا خۆ ب سەلمینیت.

- ئادلەری وەسا د دیت کو چەندین فاکتەرێن کاریگەر هەنە کارتێکرنێ ل سەر گەشەیا کەسایەتیا مرۆڤی دکەن، ئەوژی:

أ- ئەگەرێن بایولۆژی، هەمیا گرنگتر ئەو هەستکرنا لاوازیێ یە ل دەستپێکا ژیانا مرۆڤی، دگەل غەریزا توندی و شەرخوازیێ.

ب- ئەزموونێن نەخۆش د قوناغا زارۆکینیێ دا.

ت- رویدانێن ژیانێ.

پ- رێزبەندیا زارۆکی د خێزانێ دا (ترتيب الميلاد).

جهێ ئاماژە پێ کرنێ یە کو ئادلەری گرنگیەکا مەزن دا رێزبەندیا

زارۆکی د ناڤا خێزانێ دا، چونکی ئەوی وەسا د دیت کو شێوازێ ژیانا زارۆکی دهێتە گوهـورینـا ب گوهورینـا رێزبەنـدیا ئەوی د ناڤـا خێزانــێ دا، بونموونــە (زارۆکــێ دەستپێکێ) دێ ژلایێ دایك و بابا ڤە گەلەك گرنگی پــێ هێتــە دان، و دەمــێ (زارۆکــێ دووێ) دهێتــە ســەر دونیــایێ؛ ئەوی دەمــی دێ ســەنجا خێزانــێ بــۆ وی چیــت و دێ گرنگیدانا (زارۆکێ ئێکێ) ژلایێ دایك و بابا ڤە کێم بیـت، ل وی دەمـی دا (زارۆکــێ ئێکێ) هەست ب ئەوێ چەنـدێ کـەت کـو ئـەوی پێگـەهێ خـۆ د ناڤـا خێزانــێ دا ژ دەستدای، ئەڤ هەسـتە دێ بهێزکـەڤیت دەمــێ (زارۆکــێ ســێ) دهێتـە سـەر دونیـایێ، سەبارەت (زارۆکێ سێ) ئادلەر دبێژیت: ئەو دێ بیتە زارۆیەکێ خۆدان بەختەکێ باش چــونکی ژ هــەمیا بچـویکترە و دێ هێتــە نـازدارکرن، و دێ ل ئەوی دەمــی نــەئاراميا (زارۆکێ ئێکێ) پتر لێ هێت دەمێ زارۆیەکێ دیتر ژی دهێتە سەر دونیایێ.

چارەم: بیردۆزا سکینەری:

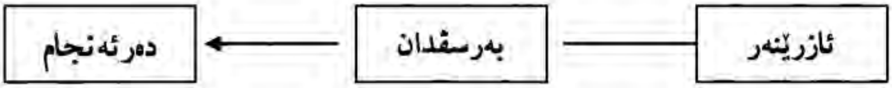
زانا (سکینەر) ژ زانـايێن بیـردۆزا رەفتاری (نظرية السلوكية) دهێتە هژمارتن، بوچوونــەکا تایبــەت دەربــارەی پێکهاتنــا کەسایەتیا مروڤی هەیە.

جهێ ئاماژێ یە کو ئەڤ بیردۆزە ل دەستپێکا چەرخێ بیستێ ل سەر دەستێ زانا (واتسۆن)ی سەرهلدا، دیتنا ئەڤێ بیـردۆزێ ئــەوە کــو ل دەمــێ شــرۆڤەکرن و زانینـا ئازرێنەران (مثيرات)ا دڤێت ئەم جـەخت ل سەر جیهانا دەرڤەی یا کەسی بکەین، نـەکو

ئەم جەخت ل سەر رويدانێن ناخێ مرۆڤی دا بکەین، کو ژ ئەنجامێ خانەیێن مێشکی و کوئەندامێ دەماریێ ناڤەندی رویددەن.

ئەڤ رێبازە (رێبازا رەفتاری) بۆ ژێدەر و هێڤێنێ ژ دایکبوونا سایکولۆژیا (ئازرێنەر و بەرسڤدانێ – المثير والاستجابة)، ئەڤێ بیردۆزێ وەسا د دیت کو هەمی پرۆسەیێن فێربوونێ برێکا ئەڤێ یاسایێ بجهـ دهێن:

زانا (سکینەر) زانایەك بوو ژ ئەوان زانایان ئەوێن گرنگی دایە بیردۆزا رەفتارێ و پێشکەفتن ئێخستە تێدا، سەرباری ئەوێ چەندێ کو (سکینەری) باوەری ب هێزا دەرەکی د ئاراستەکرنا رەفتارێ دا هەبوو، لێ ئەوی وەسا نەدیت کو مرۆڤ وەکو ئامیرەکێ کاردکەت، بەلکو دەرئەنجام دبنە سەنگەك بۆ شێوازێ بەرسڤدانان، وەکو د ئەڤێ هاوکێشەیێ ل خوارێ دا دیارکری:



- ب شێوەیەکێ گشتی بنەمایێن سەرەکی یێن ئەڤێ رێبازێ ئەڤەنە:

1- دەرونناسی زانستێ رەفتارێ یە، نە زانستێ عەقلی یە.

2- ئەم د شێین رەفتارێ شرۆڤە بکەین بێ کو ئەم ڤەگەرینەڤە بۆ پرۆسەیا مەعریفی و دەروونی، چونکی (جیهانا دەرەکی) ژێدەرێ رەفتارا مرۆڤی یە.

3- دڤێت ئەم ئەوان تێگەهێن عەقلی ئەوێن ژبۆ شرۆڤەکرنا رەفتارێ دهێنە بکارئینانا بگوهورین بۆ تێگەهێ رەفتارێ.

زانا (سکینەری) ژبۆ شرۆڤەکرنا پرۆسەیا فێربوونێ یاسایەك ب ناڤێ (یاسایا بهێزکرنێ- خشتین پاداشتکرنێ) (جداول التعزيز) بکارئینا، کو برێکا وێ (بەرسڤدان – الاستجابة) زێدە دبیت، و دەلیڤا دووبارەکرنا رەفتارێ زێدە دکەت ل دویڤ یاسایەکێ کو ل سەر دوو بنەمایان کاردکەت (جور و دمم)، ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ:

1- پاداشتا پوزەتیڤ	بهێزکەرێ بەردەوام – بڕی
2- پاداشتا نێگەتیڤ	بهێزکەرێ بەردەوام – بڕی
3- سزادانا پۆزەتیڤ	بهێزکەرێ بەردەوام – بڕی
4- سزادانا نێگەتیڤ	بهێزکەرێ بەردەوام – بڕی

پێنجەم: بیردۆزا لافنجەری:

زانا (لافنجەری) بیردۆزا خۆ دەربارەی گەشەیا ((خودەیی (الذات) – ئەز (الانا)) دانا، ئەوژی برێکا پشتبەستنێ ل سەر چەندین بیردۆزێن دی وەکو بیردۆزا (جان بیاجێ و هافکرست) و هندەك بیردۆزێن شرۆڤەکرنا دەروونی وەکو بیردۆزا (سولیڤانی).

ل دویڤ بوچوونا (لافنجەری) پەیوەندیێن کومەلایەتی رولەکێ گرنگ د کونترۆلکرنا پالدەرێن سرۆشتی و شارەزاییێن هەستی (خبرات الشعورية) هەیە.

لافنجەری وەسا د دیت کو ((خودەیی (الذات) – ئەز (الانا)) ل دەمێ گەشەکرنا خۆ دا ژ چەندین قوناغا دا دەربازبن، ئەوژی ژ دەرئەنجامێ کارلێکا ئەگەرێن

بایولۆژی و کومەلایەتی و مەعریفی دروست دبن، ئەم د شێن ئەڤان قوناغـان ب ئەڤـی شێوەیێ ل خواریێ دیاربکەین؛

1- ئێکبوونا دگەل سرۆشتی/ ئەڤ قوناغە دگەل ژ دایکبوونا مرۆڤی دەسـتپێ دکـەت و تا چەند هەیڤان بەردەوام دبیت، د ئەڤێ قوناغێ دا زارۆك نەشێت ئیدراکا خودەییا خـۆ بکەت، نەشێت جیاوازییێ بێخیتە دناڤبـەرا نـاخێ خـۆ و جیهانـا دەرەکـی دا، زارۆك ل سالا ئێکێ یا ژییێ خۆ د شێت جیاوازییێ بێخیتە دناڤبەرا دایکا خۆ و تشتێن دی.

2- قوناغا پێشداکەفتنێ (الاندفاع)/ زارۆك د ئەڤێ قونـاغێ دا دکـەڤیتـە ژێـر کـونترۆلا پالدەرێن سرۆشتی، دگەل ئەڤێ چەندێ زارۆك جیاوازییێ د ئێخیتە دناڤبەرا خودەییا خـۆ و دایکـا خـۆ دا، هەروەسـا زارۆك دایکـا خـۆ وەکـو ژێـدەرێ تێرکرنـا خـۆ دزانیـت، هەلسەنگاندنا ئەخلاقی یا دایکا وی ژبۆ کارێ راست و شـاش یـێ گرێدایـە ب رادێ تێرکرنا پێدڤیێن ئەوی زارۆکی ڤە، بونموونـە د ئـەڤـێ قونـاغێ دا دایکـا بـاش ل دەڤ زارۆکی ئەو دایکە ئەوا وی تێردکەت و دایکـا خـراب ئـەو دایکـە ئـەوا پێـدڤیێن وی تێرنەکەت.

3- قوناغا پاراستنا خودەییـا خـۆ/ د ئـەڤـێ قونـاغێ دا زارۆکـی شـیانێن کونترۆلکرنـا پالدەرێن خۆ یێن غەریزی هەنە، و هەست ب هـەبوونا یاسـاییێن مـرۆڤێن مـەزن یـێن دەوروبەرێن خۆ دکەت، لێ شێوازێ بجهئینانا ئەوان یاسایان ل دەڤ ئەوی نـەیێ روون و ئاشکرایە، ژبەر هندێ پابەنـدبوون و پێگیریکرنـا یاسـایان دێ یـا گرێـدای بیـت ب تێرکرنا بەرژەوەندییێن ئەوی، واتە ئەو کارێ دبیتە ئەگەرێ ئـازار و زیـانێ بـۆ زارۆکـی وی دەمی دێ زارۆك ئەوان کاران ب خەلەتی هژمێریت.

4- قوناغا دویڤکەتنێ: د ئەڤێ قوناغێ دا زارۆك بەرەڤ هەڤالێن خۆ دچیت و یاسایێن کومەلێ قەبیل دکەت ئەوژی ژ مەرەما ئەندامبوونێ د ئەڤێ کومێ دا نە ژ ترسا سزادانێ دا.

5- قوناغا وژدانێ (ضمیر)/ د ئەڤێ قوناغێ دا خودەییا مرۆڤی ب تەمامی گەشە دکەت و مرۆڤ هەست ب گرنگیا ئارمانجێن خۆ دکەت و هەستێ بەرپرسایەتیێ ل دەف پەیدا دبیت و زارۆکی شیانێن رەخنەکرنا خودەییا خۆ هەنە، و ل دەمێ پێ ل یاسایان د دانیت؛ وی دەمی هەست ب بەرپرسایەتیێ و نەئارامیێ دکەت.

6- قوناغا سەربخۆییێ/ ل دویڤ بوچوونا (لافنجەری) ئەڤ قوناغە دێ ل ئەوی دەمی دەست پێ دکەت دەمێ مرۆڤی شیانێن ئێکلاکرن و ململانێ و هەڤرکیا ن هەبیت و شیانێن وەرگرتنا بیروبوچوونێن جیاواز یێن کەسانێن دەروبەر هەبیت.

7- قوناغا تەمامبوونێ/ زانا (لافنجەری) وەسا د دیت کو ژمارەکا کێم یا کەسان شیانێن گەهشتنا ئەڤێ قوناغێ هەنە، د ئەڤێ قوناغێ دا مرۆڤی شیانێن برێڤەبرنا ململانێ و هەڤرکیان هەنە و برێکا ئەڤێ برێڤەبرنێ دێ شانێن بدەستڤەئینانا خودەییا خۆ (تحقیق الذات) هەبیت.

شەشەم: بیردۆزا رامانێ (المعنی)(ڤیکتور فرانکل):

زانا (فرانکل) بیردۆزا خۆ د کەمپەکا سەربازی یا نازی دا دانا، دەمێ وەکو نوژدار ل ئەوێ کەمپێ دا کاردکری،

ئەوژی دەمێ تەماشەی زیندانیا دکر کو هندك ژ ئەوان د زیندانێ ڤە د مرین و هندەك ژ ئەوان د ژیانێ دا زیندی ماین.

فرانکلی وەسا د دیت کو ئەو کەسێن هیڤی و ئومێد د ژیانێ دا هەبن کو دێ ل پاشەرۆژێ دووبارە ڤەگەرنە ڤە ناڤا کەس و کارێن خۆ دا و دێ پرۆژێن خۆ د پاشەرۆژێ دا بجهئینن؛ دەلیڤا مانا ئەوان د ژیانێ دا پترە ژ ئەوان کەسان ئەوێن هیچ هیڤی و ئومێدەك د ژیانێ دا نەما بیت.

فرانکلی شێوازەکێ نوی یێ چارەسەریا دەروونی ئاشکراکر و ناڤێ کرە (چارەسەریا ڕوحی یان چارەسەریا رامانێ)، ئەوی وەسا د دیت کو چارەسەرکرنا هەر کەسەکێ دڤێت ئەم ئارمانجێن ژیانا وی بۆ دەستنیشان بکەین و رامانەکێ بۆ ژیانا وی دروست بکەین.

فرانکلی ئاماژە ب چەند تێگەهان کر، ئەوژی؛

1- وژدان (الضمیر)/ ژتێگەهێن سەرەکی یێن بیردۆزا فرانکلی یە، ل دویڤ بوچوونا وی (وژدان) هەبونەکا روحی یا نەستی (لاشعوي)یە، ئەڤ نەستە یێ جیاوازە ژ ئەوی نەستی ئەوێ زانا (فروید)ی بەحس کری، چونکی وژدان ل دەڤ فرانکلی بتنێ فاکتەرەك نینە د ناڤا کومەلێ دا بەلکو ژێدەرێ هەبوونا سلامەتیا مەیە.

وژدان ژی رەنگڤەدانا تێگەهشتنا ناخێ مرۆڤی یە، برێکا ئەڤێ وژدانێ (رامانا ژیانێ) ل دەڤ مرۆڤی دروست دبیت و رامان ژ خودەییا مرۆڤی گەشە دکەت، ئەم د شێین ئەڤێ رامانێ د خودەییا خۆ دا ئاشکرابکەین و ئەم نەشێین ئەڤێ رامانێ بدەینە کەسەکێ دی، بونموونە (ئەم نەشێین فەرمانێ ل کەسەکێ بکەین بکەتە کەنی، لێ ئەم د شێین ئاخفتنەکا خۆ بۆ ئەوی کەسی بێژین داکو بکەتە کەنی) ئەڤ ئاخفتنە ژ بیروباوەر

و حەژێکرنێ ژی دگریت، واتە ئەم نەشێین ئەڤان تشتان ل سەر کەسانێن دی ب سەپینین لێ ئەم د شێین ئەڤان تشتان ل ناخێ کەسانێن دی ئاشکرا بکەین.

2- بوشاییا هەبونکەریێ (الفراغ الوجودي)/ فرانکلی وەسا د دیت کو دەمێ مرۆڤ ل دویڤ رامانا ژیانێ (معنى الحياة) دگەریت؛ وی دەمی دێ توشی چەندین شکەستنا بیت، ئەڤ شکەستنە ژی دێ مرۆڤی توشی نەخوشیێن دەروونی کەت.

فرانکلی باوەردکر کو دەست ڤالاهیا تاکەکەسان دبیتە ئەگەر کو تاکەکەس پتر هەست بێ رامانێ و نەبوونا ئارمانجان د ژیانێ دا بکەت، بێزاربوون نیشانەکە ژ نیشانێن بوشاییا هەبوونا کەسی، چونکی دەمێ مرۆڤ بێزار دبیت پەنایێ د بەتە بەر چەندین شێوازێن شاش بۆ پڕکرنا ئەڤی بوشاییێ، وەك (مەی ڤەخوارن، ئالودەبوون، توندوتیژی و خۆ مژویلکرن ب تشتێن بێ مفا ڤە).

3- لێگەریانا رامانێ/ چەوا مرۆڤ رامانێ پەیدا دکەت؟ فرانکلی وەسا د دیت کو سێ رێك هەنە مرۆڤ تێدا رامانا ژیانێ پەیدادکەت و بدەستڤە دئینیت، ئەوژی:

أ- برێکا بها و ئەزمونێن ژیانا مرۆڤی و حەژێکرنا راستەقینە و رێزگرتنا ژیانێ.

ب- برێکا داهێنانێن مرۆڤی و کارکرنا بەردەوام ژبۆ پەرەپێدان و پێشئێخستنا شیانێن خۆ.

ت- برێکا بهایێن رەفتار و وێرەکی و هەلسەنگاندنا دروست بۆ تشتان.

- فاکتەرێن دروستبوونا کەسایەتیێ:

کەسایەتیا مرۆڤی چەندین فاکتەر هەنە، برێکا ئەڤان فاکتەران تاکەکەس ژ هەڤدوو دهێنە جوداکرن، ئەڤ پێکهاتە ژی ژ فاکتەرێن دەرەکی و ناڤخوی پێك دهێن، ئەم د شێین ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ بەرچاڤ بکەین:

ئێکەم/ فاکتەرێن جەستەیی: ژ تایبەتمەندی سالوخەتێن جەستەی پێك دهێت، ژ ئەوان بارێ تەندروستی یێ گشتی، جهێ ئاماژێ یە کو فاکتەرێن جەستەیی کارتێکرنەکا مەزن

ل سەر رەفتارا تاکی هەیە، وەکو (درێژی، قەلەوی، روخسار، رەنگـێ پیسـتی و هـەبوون یان نەبوونا نەخوشییێن جەستەی ....هتد).

دووەم/ فاکتەرێن دەروونی: کەسایەتیا مرۆڤی ژ ئەزمونێن رابردووی و رویدانێن نهـا و هیڤییێن پاشەرۆژێ پێکهاتیە، واتە فاکتەرێن دەروونـی کارتێکرنـا خـۆ ل سـەر پێکئینانـا کەسایەتیا مرۆڤی هەیـە، ئـەم د شـێن فاکتـەرێن دەروونـی ب ئەڤـی شـێوێ ل خـوارێ دیاربکەین:

1- فاکتـەرێ هـەلچوونی/ ئـەڤ فاکتـەرە یـێ بومـاوەی یـە و دکەڤیتـە ژێـر کارتێکرنـا ژینگەهێ.

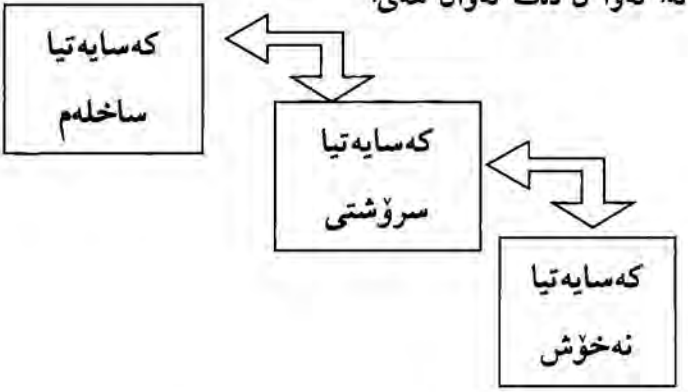
2- فاکتەرێ عەقلی/ ئەوژی پێك دهێت ژ ئامادەباشیا مرۆڤی بۆ چارەسـەرکرنا ئاریشـان کو ب بیرتیژی یان بەهرە دهێتە ناڤکرن، وەکو شیانێن وێنەکێشـانێ یـان دانانـا نوتـەکا موسیکێ، سەرباری ئەوێ چەندێ کو ئەڤ فاکتەرە ژ بنـەرەت دا یـێ بومـاوەی یـە لـێ فاکتەرێن کومەلایەتی کارتێکرنا خۆ ل سەر هەیە.

سـێیەم/ فاکتـەرێن کومەلایـەتی: مـرۆڤ بەشـەکێ کەسـایەتیا خـۆ ژ ژینگـەها خـۆ یـا کومەلایەتی وەردگریت، هەمی ژینگەهێن کومەلایەتی دێ هندەك داب و نەریتان ل سەر مرۆڤی سەپینن، و ئەڤ داب و نـەریتـە ژ کومەلگەهـەکێ بـۆ ئێکـا دی د جیـاوازن، ژ لایەکێ دیترڤە جورێ کارێ مرۆڤی کارتێکرنێ ل سەر کەسایەتیا مرۆڤی دکەت و مرۆڤ شێوازێ ژیانێ ل سەر بنەمایێن کارێ خۆ ئاراستە دکەت.

- کەسایەتیا ساخلەم (الشخصية السليمة):

د ژیانـا مـە یـا روژانـە دا دەمـێ باسـێ کەسـایەتیێ دهێتـەکرن دێ دوو جـورێن کەسـایەتیێ هێنە د هزرا مە دا (کەسایەتیا سرۆشتی و کەسایەتیا نەسرۆشـتی) و ئـەم ب گشـتی خـۆ د کەینـە دگـەل کومەلا کەسانێن سرۆشتی دا، چـونکی ئـەم ژیانـەکا

ئاسایی دگەل کەسانێن دی د بورینین، لێ د ژێلەرێن ساخلەمیا دەروونی دا ئاماژێ ب سێ جورێن کەسایەتیێ دکەن ئەوژی (کەسایەتیا نەخۆش – کەسایەتیا سرۆشتی – کەسایەتیا ساخلەم)، و کەسایەتیا ساخلەم ب پلەیەکا مەزن بلندترە ژ کەسایەتیا سرۆشتی، و هەمی کەس نەشێن ب ساناهی بچنە ناڤا رێزێن کەسانێن خۆدان کەسایەتیا ساخلەم دا، بتنێ شورەشگێر و پێغەمبەر نەبن، یان ژی ئەو کەسن ئەوێن د ژیانێ دا خودان پەیام بن و بزاڤێن بەردەوام ژبۆ ئەڤێ پەیامێ دکەن و ب دلسوزی کار ژبۆ دکەن، و خۆ ل هەمبەر ئازارێن ئەڤێ پەیامێ دگرن و هەتا دووماهیێ دگەل وێ بیروباوەرێ نە؛ ئەوا ل دەڤ ئەوان هەی.



زانایێن دەروونی بوچوونێن جیاواز دەربارەی چەوانیا دروستبوونا کەسایەتیا ساخلەم هەنە، بونموونە زانا (ئەبراهام ماسلو)ی وەسا د دیت کو کەسایەتیا ساخلەم ئەو کەسە یێ د شێت خودەییا خۆ بدەستڤە بینیت واتە ئەو کەسە یێ دگەهیتە گوپیتکا هەرەمی (ئەو هەرەمێ ماسلوی د بیردۆزا خۆ دا باس ژێ کری).

و ب دیتنا شرۆڤەکارێن دەروونی ئەم د شێین ئاماژێ ب چەندین زانایان بکەین ژ ئەوان (سیگموند فروید) هەرچەندە بوچوونا ئەوی بۆ کەسایەتیێ یا نەرێنی بوو، لێ دگەل ئەڤێ چەندێ ژی ئاماژە ب وان رێکا کریە ئەوێن کەسایەتیا ساخلەم یێ دروست دبیت، ئەوژی ب رێکا تێکرنا پێدڤیێن مرۆڤی و خۆ رزگارکرن ژ هەستکرنا

تاوانێ و گونەهێ یان گلە گازندێن کومەلایەتی، و ل دویڤ باوەریا (فرویدی) ل وی دەمی کەسایەتیا ساخلەم دێ بلەستڤە هێت دەمێ مرۆڤ بشێت د قوناغێن زارۆکینیێ دا ل سەر جێگیریێ (تثبیت)ێ دا زاڵ بیت.

و زانا (ئادلەر)ی کەسایەتیا ساخلەم د دیتنا هەستکرنا تاکی دا بو کێماتیێ شرۆڤەکر، ئەوی وەسا د دیت کو بکارئینانا ئامرازێن گونجای و ب مفا بۆ پڕکرنا کێماسیێن مرۆڤی دبیتە ئەگەرێ دروستبوونا کەسایەتیا ساخلەم.

زانا (ریتشارکۆن) و (تید لیندزمن) د پرتۆکا خۆ دا ئەوا بناڤێ (کەسایەتیا ساخلەم) بزاڤێ دکەن پیڤەرەکێ تایبەت بۆ کەسایەتیا ساخلەم دیاربکەن و پێناسەیەکا گشتگیر بدەنە کەسایەتیا ساخلەم.

ئەوژی برێکا دیارکرنا ئەگەرێن بلندکرنا کەسایەتیا مرۆڤی، ژبۆ ئەڤێ مەرەمێ ژمارەکا تایبەتمەندیا بۆ پیڤانا لایەنێن کەسایەتیێ دانان، ئەڤ تایبەتمەندیە ژی ب ئەڤی شێوازێ ل خوارێ نە:

1- کەسایەتیا ساخلەم ئەو کەسن ژبۆ کەسانێن دی و هزر و بیرێن نوی د ڤەکرینە.

2- گرنگیێ د دەنە خۆ و کەسانێن دەوروبەر و جیهانا سرۆشتی.

3- شیانێن کومڤەکرنا خیبراتێن نێگەتیڤ هەنە.

4- داهێنان.

5- شیانێن بەرهەم ئینانێ.

6- شیانێن حەژێکرنێ.

سەرباری ئەویَ چەندیَ کو پێناسەکرنا (کەسایەتیا ساخلەم) کارەکیَ ب ساناهی نینە، لیَ (ریتشارکون) و (تید لیندزمن)ی بزاڤکرن پێناسەکیَ بدەنە (کەسایەتیا ساخلەم) ئەوژی ((ئەو رێکە ئەوا مرۆڤ د گریتەبەر ب جورەکیَ کو زیرەکی و رێزگرتنا ژیانیَ وەلیَ بکەت پێدڤیێن خۆ یێن تایبەت تێر بکەت، داکو بشێت گەشە بکەت و بگەهیتە ئاستەکیَ هوشیَ یێ بلند، زێدەباری ئەڤیَ چەندیَ شیانێن حەژێکرنا خۆ و ژینگەها سرۆشتی و کەسانێن دی هەبیت)).

ئەڤان هەردوو زانایان وەسا د دیت کو دوو جورێن شارەزاییێ هەنە دبنە ئەگەریَ دروستبوونا کەسایەتیا ساخلەم ل دەف مرۆڤی:

ئێکەم: شارەزاییا پۆزەتیف کو یا گرێدایە ب بەختەوەری و ئارامیا مرۆڤی ڤە.

دووەم: شارەزاییا نێگەتیف، ژ ئەڤیَ شارەزاییێ مرۆڤ د شێت پالپشتیا خودەیی یان تێکەهشتنێ ژیَ بەرهەم بینیت، واتە مرۆڤ د شێت مفای ژ خەلەتیێن خۆ وەربگریت داکو ئەزموونەکا سەرکەفتی بدەستڤە بینیت.

ئەڤان هەردوو زانایان وەسا د دیت کو کەسایەتیا ساخلەم ل دویڤ ژینگەهەکیَ دگەرن کو د ئەویَ ژینگەهیَ دا ئازادیەکا مەزن بدەستڤە بینن، و هەر ژبەر ئەڤیَ مەرەمیَ دڤێت ئەم بزانین کو بارودۆخیَ کومەلایەتی د ناڤا خێزانیَ دا کارتێکرنەکا گرنگ ل سەر کەسایەتیا تاکی دا هەیە، چونکی بەرهەمئینانا کەسایەتیا ساخلەم دیَ برێکا ژینگەهەکا خێزانی یا ساخلەم بیت، داکو ئەم خێزانەکا ساخلەم بەرهەم بینین پێدڤی یە ئەم ئەڤان خالێن ل خواریَ بەرچاڤ وەربگرین:

1- باشکرنا باریَ ئابووریێ خێزانیَ.

2- ئامادەكرنا كاوادانێن ساخلەم و سرۆشتی د ناڤا خێزانێ دا كو دویربیت ژ توندوتیژیێ و بێ رێزیێ د ناڤا خێزانێ دا.

3- پێشتەڤانیكرنا رەفتارێن ساخلەم د ناڤا خێزانێ دا ب شێوەیەكێ ب زمانێ گەنگەشێ و وەرگرتنا ڕاوبوچوونێن هەڤدوو و دویر ژبێ رێزیێ و دەمارگیریێ.

4- باشكرنا سیستەمێ پەروەردەیێ خێزانێ و شارەزابوونا سایكولۆژیا خێزانێ و زانینا كەسایەتیا دەوروبەر.

سەرباری ئەوێ چەندێ كو خێزانێ كرنگیا خۆ د ئەڤی لایەنی دا هەیە لێ ئەم نەشێین گرنگیا لایەنێن دیتر پشتگوهـ بهاڤێژین وەكو قوتابخانە و پەرستگەهـ و سەنتەرێن روشەنبیری .... هتد.

بەشێ دەهێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی:

د ئەڤی بەشی دا دهێتە پێشبینکرن خواندەڤان ئەڤان زانیاریان وەربگریت:

- زانینا گرنگیا ساخلەمیا دەروونی و تایبەتمەندیێن وێ.
- زانینا کەسایەتیا دەروون نەخوش و دەروون دروست.
- فێربوونا تێگەهێ ململانێ (صراع)ێ و بێ ئومێدیێ.
- زانین و نیاسین میکانزمێن بەرگێریا دەروونی.
- دیارکرنا ئەگەرێن خۆکوشتنێ.

ساخلەمیا دەروونی چیە؟

ساخلەمی بتنێ ئەو حالەتە نینە جەستەیێ مرۆڤـی ژ نەخوشـیان یـێ دویربیـت، بـەلکو سـاخلەمی ئـەوە مـرۆڤ هەسـت ب پشـت راستبوون و ئارامبوون و هەڤ پەیوەندیێن بهێز بکەت د هەمی لایەنێن (جەستەی و دەروونی و کومەلایەتی) دا، هەروەسـا سـاخلەمی شـیانێن خۆگونجاندنێ نە دگەل ژینگەها کومەلایەتی دا و شـیانێن بەرسـینگرتنا ئاریشـە و نەخوشـیێن ژیانێ و ب چالاکانە کارێن خۆ ئەنجام بدەت.

ل ڤێرە بۆ مە دیاردبیت کو سـاخلەمیا مرۆڤـی بتنـێ لایـەنێ جەسـتەیی ناگریـت، بەلکو ژ لایەنێ دەروونی ژی د گریت، ئـەڤ لایەنـە ژ لایـەنێ جەسـتەی کێمتـر نینـە، دەروون ژی وەکو لەشێ مرۆڤـی توشـی نەخوشـیان دبیـت، و ئەگـەرێن ئەڤـێ چەنـدێ گەلـەکن، ئەگـەر ئەگـەرێن ئەڤـێ چەنـدێ هاتنـە زانـین؛ ئەوی دەمـی دێ هیڤیـێن چارەسەرکرنێ هەبن.

ل ڤێرە دا ئەم پێناسەکێ بۆ دەروونێ ساخلەم دیاربکەین، ئەوژی ((ئەو حالەتەیـە دەمێ مرۆڤ د حالەتێ گونجاندنێ دابیت ژلایێ دەروونی و کەسایەتی و هـەلچوونی و کومەلایەتی دگەل خۆ و کەسانێن دی، ئەو د شـێن مفـای ژ شـیانێن خـۆ ب باشـترین شێوە وەربگرین و بەرسینگێ پیدڤیێن ژیانێ ببیت، کەسایەتیەکا رێك و پێك هـەبیت و رەفتارێن وی د ئاسایی بن ب شێوەیەکێ کو بشێت ب خوشی و بەختەوەری بژیت)).

رێبازێن ساخلەمیا دەروونی (مناهج الصحة النفسية)؛

ساخلەمیا دەوونی سێ پرۆگرامێن سەرەکی هەنە، ئەوژی؛

1- رێبازا گەشەیی (المنهج النمائي)/ ئەڤ رێکە رێکەکا ئاڤاکەرە، پێکدهێت ژ زێدەکرنا خوشی و گونجاندنێ ل دەڤ کەسێن ئاسایی و کومەلا، ژ قوناغێن گەشەکرنێ تا دگەهیتە بلندترین ئاستێن ساخلەمیا دەروونی، ئەوژی برێکا ئەنجام دانا ڤەکۆلینان ل سەر شیانێن تاکەکەسی و کومێ، و بەرەڤ ئاراستەیەکێ دروست د بەت، ئەوژی برێکا چاڤدێریا لایەنێن (جەستەی و عەقلی و کومەلایەتی و هەلچوونی (انفعالي).

2- رێبازا پاریزگاریکرنێ (المنهج الوقائي)؛

ئەڤ رێکە پێکدهێت ژ پاراستنا مرۆڤی ژ توشبوونا کێشە و ئاریشە و تێکچوونێن دەروونی، ئەڤ پرۆگرامە گرنگیێ ب کەسێن ئاسایی و نورمال د دەت بەری گرنگیێ ب کەسێن نەخۆش بدەت، داکو مرۆڤی ژ نەخۆشیان ب پارێزیت، و گرنگیێ ب گەشە و وەرارا دەروونی د دەت و لایەنێ گونجاندنێ بۆ بەردەست دکەت داکو ساخلەمیا دەروونی بدەستڤە بینیت، ئەڤی پرۆگرامی سێ ئاستێن هەین، ئێک ژ ئەوان بزاڤێ دکەت دەروونی ژ نەخوشیان ب پارێزیت، پاشان بزاڤێ دکەت ئەوێ نەخوشیێ دەستنیشان بکەت ئەوا تاکەکەس د قوناغا ئێکێ دا توش دبیتێ و دویڤ دا بزاڤا کێمکرنا کارتێکرنا ئەوێ دکەت.

3- رێبازا چارەسەریێ (المنهج العلاجي):

ئەڤ رێکە پێکهاتیە ژ چارەسەرکرنا کێشە و ئاریشە و تێکچوون و نەخوشیێن دەروونی، تاکو مرۆڤ د زڤریتەڤە بارێ خۆ یێ ئاسایی و ساخلەمیا دەروونی، ئەڤ رێکە گرنگیێ ب ئەوان بیردۆزان د دەت ئەوێن ئاماژە ب نەخوشیێن دەروونی دکەن و بزاڤێن دابینکرنا نوژدار و نەخوشخانەیێن دەروونی دکەت.

تایبەتمەندیێن پرۆسەیا ساخلەمیا دەروونی:

ئەم د شێین تایبەتمەندیێن ساخلەمیا دەروونی د ئەڤان خالان دا دیاربکەین:

1- پرۆسەیەکا گشتی یە/ واتە دڤێت ئەم ب ئێك پێکهاتە تەماشە بکەین، رامانا ئەوێ ئەوە ساخلەمیا دەروونی پێدڤی یە هەمی لایەنێن دەروونی بگریت، نەکو لایەنەکێ بچویك یێ رەفتارێ بتنێ، واتە ژ هەمی لایەن و ئەزمونێن مرۆڤی ڤەگریت.

2- پرۆسەیەکا دینامیکیە/ واتە جارەکێ بتنێ رونادەت بەلکو دگەل ژیانێ یا بەردەوامە، چونکی ژیان زنجیرەکا گوهورانکاریا یە و چەندین پێدڤی و پالدەر و حەز و ئارەزوو تێدا هەنە، کو مرۆڤ بەردەوام بزاڤێن تێرکرنا ئەوان دکەت داکو ژ تێکچوونێن دەروونی یێ پاراستی بیت.

3- پرۆسەیەکا کرداری یە/ واتە کارەکێ دیارکری هەیە داکو بەردەوام هەڤسەنگیێ دگەل ژینگەهێ دروست بکەت.

4- پرۆسەیەکە پشتبەستنێ ل سەر لایەنێن کەشەیا تاکی دکەت/ واتە ئەگەر مە بڤێت ساخلەمیا دەروونی یا تاکی بزانین دێ ڤەگەرینەڤە بۆ تایبەتمەندیێن قوناغێن بەری هینگێ یێن ژییێ تاکی.

5- پرۆسەیەکا رێژەیی یە/ واتە ئەڤ پرۆسەیە دهێتە گوهورین ب گوهورینا دەم و جها، واتە ئەگەر رەفتارا کەسی د ناڤا کومەلگەهێ دا یا نەگونجای بیت رەنگە د ناڤا کومەلگەهەکێ دیتر دا یا گونجای بیت.

کەسێ دەروون ساخلەم کی یە؟

گەهشتنا هەلسەنگاندنەکا دروست بۆ ژیانا دەروونی پێدڤی ب زانینا رەفتارا تاکی و کەسایەتی و هەمی دیاردێن هزری و عاتیفیا کەسی هەیە، یا ئاشکرایە کو ئەم ب ساناهی هەست ب هندەك دیاردێن دەروونی دکەین، لێ ئەم ب زەحمەت هەست ب دیاردێن هزری یێن هویر دکەین، ئەڤ دیاردە دکەڤ نە د ناڤا ئەزمونێن تاکەکەسی دا، ژبەر هندێ ئەم نەشێین هەردەم بریارێ بدەین و بێژین کی ژلایێ دەروونی ڤە یێ ساخلەمە و کی یێ نەخوشە.

سەرباری ئەڤێ چەندێ ئەم د شێین نیشانێن کەسێ خودان دەروونەکێ ساخلەم دیاربکەین:

1- پێگەهشتنا هەلچوونی (النضج الانفعالي)/ واتە کەسێ ساخلەم شیانێن کونترولکرنا خۆ هەنە د ئەوان کاودانان دا ئەوێن دبنە ئەگەرێ هەلچوونا ئەوی و یێ ژ رەفتارێن زارۆکینییێ دویرە، ئەڤی کەسی باوەری ب خۆ هەیە و ب واقعیانە هزردکەت، واتە ئەڤ کەسە د جیهانا خەون و خەیالان دا بەرزە نابیت.

2- تاك هەست ب پشت راستی و بەختەوەریێ بکەت و سەقایێ نەئارام و ترس ئەوێ ل دەروبەرین وی ئەوی دوو دل ناکەت و ژیانێ لێ تاری ناکەت.

3- تاکی شیانێن بەرهەمئینانێ د لایەنێ ژیانێ دا هەبیت، دگەل ئێك شیان و حەز و ئارەزوویێ بگونجیت.

4- یێ سەربخۆ بیت و پشتبەستنێ ل سەر خۆ بکەت و ناسنامە و کەسایەتیا خۆ هەبیت و هەڤسەنگیێ دناڤبەرا پالدەر و پێدڤیێن جودا و ململانێ و ئاریشێن دەروونی دروست بکەت و برێکەکا گونجای چارەسەریا ئەوان بکەت.

کەسێ دەروون نەخۆش کی یە؟

کەسێ نەخۆش ژلایێ دەروونی ڤە کومەکا نیشانان هەنە برێکا ئەوان مرۆڤی نەخۆش پێ دهێتە دەستنیشانکرن، ژ ئەوان (هەستکرن ب گونەهێ و کێماتیێ و تاوانێ و دەمارگیریێ و نەخوشی و نەئارامی و دوودلی و خەموکیێ ......هتد).

سێ رێك ژبۆ دەستنیشانکرنا نەخۆشێن دەروونی هەنە:

ئێکەم ، رەفتارا مرۆڤی ب خۆ.

دوومم: دەربرینێن کەسی و هەستکرن ب نەخوشیێ.

سێیەم: دەرکەفتنا دیاردە و نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ کەسی.

ململانێیا دەروونی (صراع النفسي) و جورێن وێ:

مەرەم ژ ململانێیا دەروونی ئەوە دەمێ مرۆڤ دکەڤیتە دناڤبەرا دوو پالدەر یان دوو پێدڤی یان دوو گرفتان، و مرۆڤ نەشێت ب ساناهی بریارێ ل سەر بدەت و ئێك ژ ئەوان ب هەلبژێریت، تا دەمێ مرۆڤ ئێك ژ ئەوان هەلبژێریت و بریارا خۆ ل سەر بدەت؛ مرۆڤ توشی ململانێیا دەروونی دبیت و دکەڤیتە د حالەتەکێ دەروونی یێ ئالوز دا.

- سێ جورێن سەرەکیێن ململانێیا دەروونی هەنە، ئەوژی:

1- ململانێیا چونەپێش – چونەپێش (اقدام – اقدام)/ دەمێ مرۆڤی دوو پالدەر یان دوو پێدڤی یان دوو هەلبژارتنێن خۆش د ئێك دەم دا هەبن و هەردوو وەکو ئێك د گرنگ بن و مرۆڤ نەشێت بریارێ ل سەر هەلبژارتنا ئێك ژ ئەوان بدەت، بونموونە (کرینا ترۆمبێلەکێ یان گەشتکرن بۆ ژ دەرڤەی وەلاتی) دەمێ مرۆڤ بریارێ د دەت ئێك ژ ئەوان هەلبژێریت هەستەکێ وەسا بۆ مرۆڤی دروست دبیت کو لایەنێ دیتر ژبۆ ئەوی باشتربوو ئەو هەلبژێریت.

2- ململانێیا پاشەکشە - پاشەکشە (احجام – احجام)/ ئەڤ جورێ ململانێ دروست دبیت دەمێ مرۆڤ دکەڤیتە دناڤبەرا دوو هێزا یان دوو پێدڤیا یان دوو هەلبژارتنان دا کو هەردوو دبنە ئەگەرێ نەخوشیێ بۆ مرۆڤی و هەلبژارتنا ئێك ژ ئەوان دێ مرۆڤی ئازاردەت، بونموونە (دانا دراڤی بۆ سەرپێچیەکێ یان زیندانکرن)، چارەسەریا ئەڤی جورێ ململانێ ب ساناهیترە ژ یا جورێ ئێکێ.

3- ململانێیا چونەپێش – پاشەکشە (اقدام – احجام)/ هندەك جاران مرۆڤ دکەڤیتە دناڤبەرا دوو هێزا یان دوو هەلبژارتنا دا کو ئێك ژ ئەوان بۆ نها یا ب ئازارە لێ ل

پاشەرۆژێ دا یا گرنگ و ب مفایە، ئێکا دی بۆ نها یا خۆشە لێ ل پاشەرۆژێ دێ بیتە ئەگەرێ خۆشیێ و ئازارێ بۆ مرۆڤی، بونموونە (قوتابیەکێ سپێدێ تاقیکرنا هەی لێ د هەمان دەم دا فلمەك یان یاریەکا تەپاپێ د تیلەفزیونێ دا بهێتە نمایشکرن ئەوژی حەزبکەت تەماشە بکەت).

بێ ئومێدی و ئەگەرێن وێ:

بێ ئومێدیێ دوو پێناسە هەنە، ئێك ژ ئەوان (بێ ئومێدی حالەتەکێ دەمکی یە ژ هەستکرن ب نەئومێدیێ و نەئارامیێ ئەوژی ژ ئەگەرێ نەتێکرنا پالدەر و پێدڤێن مرۆڤی)، پێناسا دووێ (حالەتێ رێگرتنێ و راگرتنا پالدەری یە).

ئەم ژی د ژیانا خۆ یا رۆژانە دا توشی بێ ئومێدیێ دبین، چونکی هیچ ژینگەهەك نینە هەمی حەز و ئارەزوویێن مرۆڤی تێربکەت، ژبەر هندێ ئەم دێ شێن بێژین کەلەك بارودۆخێن هەین مرۆڤی توشی بێ ئومێدیێ دکەن، ژ ئەوان:

1- ئەو کارێن وە ل مرۆڤی دکەن کو مرۆڤ هەست ب تاوانێ بکەت.

2- هەمی ئەو تشتێن کەرامەت و رێزا مرۆڤی کێم دکەن.

3- دەمێ کاودانێن دەورو بەرێن مرۆڤی وە ل مرۆڤی دکەن کو مرۆڤ هەست ب لاوازیێ بکەت.

4- دەمێ مرۆڤ ژ دەست دانا ئەوێ رێز و پایە بەرزیێ ب ترسیت ئەوا مرۆڤی بدەستڤە ئینای.

5- دەمێ مرۆڤ ل بەرامبەر خۆ هەست ب بێ ئومێدیێ دکەت؛ ئەوی دەمی نەشێت ئەڤێ چەندێ بهێلیت.

6- دەمێ رێڤەبەرەکێ دکتاتور هەبیت.

7- دەمێ ب بێ تاوانی دهێتە سزادان.

8- دەمێ هەست دکەت کو ئارمانجا ئەوی بدەستڤە ناهێت.

9- دەمێ دبینیت کو کەسەکێ نە ژ هەژی و نەژێهاتی دهێتە خەلاکرن.

- شێواز و میکانزمێن بەرگێریا دەروونی:

دەمێ مرۆڤ توشی کێشە و ئاریشێن دەروونی دبیت پەنایێ د بەتە بەر بکارئینانا میکانزمێن جودا جودا ژبۆ کێمکرنا فشارێن دەروونی و بلەستڤەئینانا ساخلەمیا دەروونی، دوو شێوازێن بەرگێریا دەروونی هەنە، ئەوژی:

ئێکەم: شێوازێن هەستی (شعوري).

دووەم: شێوازێن نەستی (لاشعوري).

- شێوازێن هەستی:

1- جەختکرن ل سەر ئاریشێ/ دەمێ مرۆڤ توشی فشارێن دەروونی دبیت؛ وی دەمی پەنایێ د بەتە بەر ئاشکراکرنا شێوازەکێ گونجای ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشا خۆ، واتە بەرسینگێ ئاریشێ دگریت، بونموونە (ئەو قوتابیێ ل هیڤیا تاقیکرنێ بیت دێ

گەلەك ب باشی بۆ خۆ خوینیت داکو سەرکەفتنێ بلەستخۆڤە بینیت.

2- خۆڤەدەرکرن (الانعزال)/ دەمێ مرۆڤ هەست پێ دکەت کو قەبارێ ئاریشا ئەوی ژ وی مەزنترە و نەشێت سەرەدەریێ دگەل دا بکەت؛ ئەوی دەمی دێ خۆ ژ ئەڤێ ئاریشێ ڤەدەرکەت، و ب هیڤیا وێ چەندێ ئاریشا ئەوی ب خۆ چارەسەربیت، ئەڤ شێوازێ سەرەدەریکرنا دگەل ئاریشێ ب شێوازەکێ نێگەتیڤ ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشان دهێتە هژمارتن.

3- کونترۆلکرنا دەروونێ خۆ/ دەمێ مرۆڤ توشی کێشەیەکا دەروونی دبیت بزاڤێ دکەت خۆ کونترۆل بکەت، ئەوژی برێکا کونترۆلکرنا هەلچوونێن خۆ.

4- توندی (عدواني)/ توندوتیژی و شەرخوازی بەرسڤدانەکا بەربەلاڤە بۆ فشارێن دەروونی، واتە دەمێ مرۆڤ توشی کاودانەکێ یان کێشەکێ دبیت پەنایێ د بەتە بەر توندوتیژیێ داکو ئەڤێ ئاریشا خۆ چارەسەربکەت، بونموونە دەمێ نەخوشیەك دناڤبەرا دوو کەسان دا رویددەت و ئەگەر هەردوولا نەگەهشتنە هیچ ئەنجامەکێ ل ئەوی دەمی ئەڤ کێشە دێ مەزنتر لێ هێت و ئەڤ کەسە دێ توشی شەری بن، مەرج نینە توندی ب ئازاردانا جەستەیی بیت بەلکو لایەنێ دەروونی ژی ڤەدگریت، وەکو سڤکاتی پێکرنێ.

5- خەیال/ واتە ژبۆ چارەسەرکنا ئاریشێ مرۆڤ پەنایێ د بەتە بەر بکارئینانا خەیال و خەونان، واتە ئەگەر کەسەکێ شیان نەبن بچیتە جهەکێ ل ئەوی دەمی دێ پەنایێ بەتە بەر خەیالێ و دێ ب خەیالا خۆ چیتە ئەوی جهی.

6- بێ خەمی (اللامبالاة)/ مرۆڤ وی دەمی دێ گەهیتە ئەڤی حالەتی دەمێ هەست دکەت کو ئێلی نەشێت بەرسینگێ ئاریشا خۆ بگریت، بونموونە ئەو قوتابیێ گەلەک جاران د تاقیکرنێ دا دەرنەچیت یان زیندانیێ (20) سالان حوکم دبیت.

- شێوازێن نەستی (اللاشعوري):

شێوازێن نەستی ئەوان شێوازان ڤەدگریت ئەوێن مرۆڤ د بەرگێریکرنا نەستێ خۆ دا بکاردئینیت ئەوژی ژبەر دەرکەتنێ ژ حالەتێ نەئارامیێ، ئەوژی پێك دهێت ژ شێوازێن:

1- داکرن (كبت)/ ئەڤە گرنگترین شێوازێ نەستی یە، بزاڤا مرۆڤی یە بۆ ژبیرکرنا ئاریشە و فشاران ئەوێن د بنە جهێ ئازاردانێ بۆ مرۆڤی.

2- هێجەتکرتن (التبرير)/ واتە شرۆڤەکرنا شکەستنایە ب شێوەیەکێ لوژیکی و عەقلی، و گرتنا هێجەتان ب شێوەیەکێ کو ئەڤ کەسە دێ وەسا دیارکەت کو ئەوی گەلەك ئەگەر ژبۆ شکەستنا خۆ هەبوون، لێ د راستی دا ئەگەرێ سەرەکی ئەو ب خۆ بوویە، ئارمانج ژ هێجەتکرتنێ دوو تشتە، ئەوژی قەناعەتێ بۆ خۆ دروست بکەت و قوناعەتێ بۆ دەوروبەرێن خۆ دروست بکەت.

3- گوهورین و ڤەگوهاستن (التحويل)/ واتە بزاڤا کەسی یە بۆ دیتنا کەسەکێ یان بابەتەکێ یان دی ژبۆ تێرکرنا ئارمانجێن خۆ یان رژاندنا کەرب و کینێ ژ کەسەکێ بۆ کەسەکێ دیتر، بونموونە ئەو زارۆکێن ژلایێ دایك و بابا ڤە دهێنە ئازاردان، ئەو زارۆکە نەشێت بەرسینگێ دایك و بابێن خۆ بگریت ژبەر هندێ دێ ئەڤێ کەرب و کینێ ڤەگوهێزیتە سەر برایێ خۆ یێ بچویك و دێ ئەوی ئازاردەت.

4- خستنەپال (اسقاط)/ واتە ئەو بزاڤن دەمێ رەفتارەکا نەشرین ل دەڤ مرۆڤ ب خۆ بیت و مرۆڤ ئەڤێ رەفتارێ بئێخیتە پال کەسەکێ دیترڤە، بونموونە دەمێ کەسەك خەلکی ب دفن بلندی یان بێ باوەریێ تاوانبار دکەت، لێ د راستیێ دا ئەڤ سیفەتە د ناخێ ئەوی کەسی دا هەنە.

5- ڤەگەریان بۆ رابردووی (النکوص)/ واتە مرۆڤ بزاڤێ دکەت ڤەگەریتەڤە بۆ رەفتارێن خۆ یێن ژیێ زارۆکینیێ، بونموونە ئەو ڤێژی و گازندێن مرۆڤ ل دەمێ ئاخفتنێ یان هەبوونا ئاریشەکێ دا دکەت.

6- بلندکرن (التسامی او الاعلاء)/ واتە گوهورین و بلندکرنا رەفتارێن نەقەبیلکری یە ژلایێ کومەلایەتی ڤە بۆ رەفتارەکا قەبیلکری، بونموونە پالدەرێ سێکسی و توندیێ ژلایێ کومەلێ ڤە تشتەکێ قەبیلکری نینە، مرۆڤ بزاڤێ دکەت دەربرینێ ژ ئەڤان پالدەران بکەت برێکا هونەری یان وێنەکێشانێ یان وەرزشێ.

نەگونجاندن:

ئەگەر گونجاندن پێك پهێت ژ ئەوان رەفتاران ئەوێن مرۆڤ تێدا هەمی یەکێن دەروونی ب شێوەیەکێ رێك و پێك کاربکەن و کەسایەتیەکا دروست هەبیت و پەیوەندیا ئەوی دگەل ژینگەها ژ دەرڤە پەیوەندیەکا هەڤسەنگ بیت و هەست ب ئارامیا دەروونی بکەت، ل ئەوی دەمی ئەم دێ شێین بێژین

(نەگونجاندن) ئەو رەفتارەیە کو مرۆڤ تێدا نەشێت دگەل خۆ و دەوروبەرێن خۆ

بکونجیت و د کێمترین تێکچوونین دەروونی دا شکەستنێ دئینیت و نەشێت مفای ژ شیانێن خۆ وەر بگریت و هەست بِ ئارامیا دەروونی ناکەت.

نەگونجاندن و دیاردێن وێ:

بەری هینگێ مە د بابەتێ (بێ ئومێدیێ) دا ئاماژە ب ئەگەرێن نەگونجاندنێ کر و مە ئاماژە ب ئەوان ئەگەران کر ئەوێن دبنە بەربەست ژبۆ بدەستڤەئینانا گونجاندنا دەرونی وەکو بەربەستێن (جەستەی و کومەلایەتی و دەروونی) کو دبنە ئەگەرێ ئەوێ چەندێ مرۆڤ نەشێت پاللەرێن خۆ تێربکەت.

- ئەم دشێن دیاردێن نەگونجاندنا دەروونی د ئەڤان خالان دا دیاربکەین:

1- ئەو کەسێ نەهێتە گونجاندن ئەو کەس تامێ ژ ژیانێ وەرناگریت و ب شێوەیەکێ نەئاسایی ژیانا خۆ د بورینیت.

2- ئەڤ کەسە ژلایێ دەروونی ڤە کەسەکێ پێنەگەهشتیە، و ئەو بەرامبەری کەسانێن دەوروبەرێن خۆ کەسەکێ ئەزئەزی و خۆپەرستە، و ژ ئەوان کەسایە ئەوێن بەردەوام وەردگریت و هیچ تشتەکێ نابەخشیت.

3- کەسەکێ هەستیارە و رەخنەیان وەکو سڤکاتی پێکرن د هژمێریت و ب شێوەیەکی نەدروست رەفتارێ دکەت.

4- ل دەمێ هەبوونا ئاریشەکێ دێ کەرب و کینا خۆ ڤەگوهێزیتە سەر کەسانێن دی، بونموونە ئەڤی کەسی ئاریشە دگەل بەرپرسێ خۆ یان رێڤەبەرێ خۆ هەنە، ئەو دێ ئەڤێ کەرب و کینێ رێژیتە سەر خێزانا خۆ

5- کەسەکە کو کارێن وی بەرەڤ خرابیێ دچن و شیانێن دانێ (الاعطاء) کێم دبن و د کارێن خۆ دا هەست ب ماندیبوونەکا مەزن دکەت.

خۆکوشتن:

وەکو نموونەکا نەگونجانا مرۆڤی دهێتە هژمارتن، ئەڤ رەفتارە وەکو ئاریشەکا کومەلایەتیا مەزن دهێتە قەلەم دان، ژ کەڤن دا بابەتێ (خوکوشتنێ) بویە جهێ پرسیارێ و بەردەوام ئەڤ پرسیارە هاتیەکرن، ئەرێ بوچی مرۆڤ پەنایێ د بەتە بەر خۆکوشتنێ؟

ژ کەڤن دا بزاڤا بەرسڤدانا ئەڤێ پرسیارێ ژلایێ کەسانێن بواری کومەلایەتی و نوژدارێن دەروونی هاتیەکرن، بێ گومان هەمی مرۆڤ ئاگەهداری خوکوشتنێ نە ئەڤجا چ ب گوهلێ بوونێ بیت یان دیتنێ بیت، و چەندین پرسیار د ناخێ وی دا دروست بووینە دەربارەی ئەوان پالدەران ئەوێن ئەو کەس پالدای ژیانا خۆ ب دووماهی بینیت، دویر ژی نینە چەندین بوچوونان دروست بکەت و گەلەك جورێن شرۆڤەکرنێ ژی بلەتێ، لێ بەری ئەم بچینە د کویراتیا ئەگەرێن ئەڤی کاری دا یا پێدڤی یە ئەم تێگەهێ ئەڤێ پەیڤێ بزانین و ب شێوەیەکێ زانستی باس بکەین، ژلایێ زمانی ڤە پەیڤا (خۆکوشتن) ب رامانا (ژناڤبرنا خودەییا مرۆڤی یە) زمانێ ئنگلیزی پەیڤا (خۆکوشتن) ژ زمانێ (لاتینیێ کەڤن) وەرگرتیە ئەوژی ژ هەردوو پەیڤێن (Conden) کو ب رامانا (د کوژیت) و (Sui) ب رامانا (خودەیی) دهێت، ب

زامانێ عەرەبی پەیڤا (الانتحار) ژ (نحر) هاتیە کو ب رامانا (کوشتن یان سەربڕین) دهێت، ژ رامانا ئەڤا زاراڤان ئەم د شێن بگەهینە پێناسەیەکێ بۆ (خۆکوشتنێ) ئەوژی ((خۆکوشتن ئەوان کرداران هەمیان ڤەدگریت ئەوێن مرۆڤ ئێکسەر یان نەئێکسەر تێدا بزاڤا ژناڤبرنا خۆ دکەت)).

ئەگەر ئەم تەماشەی کەسایەتیا ئەوان کەسان بکەین ئەوێن خۆدکوژن دێ بینین کو گەلەك ژ ئەوان دهێنە رێزا ئەوان کەسان ئەوێن خۆ ژ دەوروبەران ڤەدەردکەن و ماددێن بێ هوشکەر بکاردئینن ب تایبەتی ئەوێن د خێزانەکا بێ سەروبەر و ژێکڤەبووی دا پەروەردە بووین، پرانیا ئەو کەسێن خۆ د کوژن مێژوویەکا کەڤن دگەل خەم و نەخوشی و دوودلیێ هەبوویە، یان ئەو کەسن نەشێن بەرسینگێ ژیانا خۆ یا تایبەت بگرن، ژبەر هندێ ئەو مرنێ وەکو دووماهیك چارەسەری دبینن.

کومەلگەهێ کوردەواری ژی ژ ئەڤێ دیاردێ بێ ڤالا نینە، و پتر ل دەڤ ئافرەتان یا بەربەلاڤە ئەگەر ئەم بەراوردیێ دگەل تەخا زەلامان بکەین، ب تایبەتی خۆسۆتن، کو ئەوژی تا نها ب ئاریشەکا کومەلایەتی دهێتە هژمارتن، رەنگە ئەگەرێ ئەوێ ژی ڤەگەرییتەڤە بۆ زاڵبوونا زەلامان و توندوتیژیا ئەوان دگەل ئافرەتان.

- ئەگەرێن خۆکوشتنێ:

ئەگەر ئەم وەکو دیاردەکا (دەروونی و کومەلایەتی) تەماشەی خۆکوشتنێ بکەین دێ کومەکا ئەگەران هێتە بەرچاڤێن مە، ئەو ئەگەرێن مرۆڤی پالـددەت خۆ ژناڤبەت و خۆ بکوژیت، ئەم د شێن ئەڤان ئەگەران ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیاربکەین:

1- ئەگەرێن دەروونی: ژمارەکا دەروونناسان باوەردکەن کو ئەو کەسێن خۆ د کوژن ئەوان کەسان کومەکا فشار و ئاریشێن دەروونی هەنە، بونموونە زانا (فروید) دبێژیت: ئەو کەسێن پەنایێ د بەنە بەر خۆکوشتنێ ژ ئەنجامێ زالبوونا (ئەزێ بلند – الانا الاعلی Super Ego) ل سەر (ئەو – الهو ID)یە، کو وە ل مرۆڤی دکەت کو هەر شاشیەکا بچویك وەکو تاوان بزانیت، بەردەوامبوون و دووبارەکرنا ئەڤان شاشیان دێ مرۆڤی توشی خەموکیێ کەن و دێ مرۆڤ نەچاربیت پەنایێ ببەتە بەر خۆکوشتنێ داکو خۆ ژ گونەهان پاقژ بکەت.

2- ئەگەرێن کومەلایەتی: بێ گومان ئەڤی ئەگەری رولەکێ سەرەکی د سەرهلدانا دیاردەیا خۆکوشتنێ دا هەیە، چونکی مرۆڤ بونەوەرەکێ کومەلایەتی یە و هەمی رەفتارێن وی دێ ژ ئەنجامێ کارلێکا ئەوی دگەل دەوروبەران بیت، ژبەر هندێ تێکچوونا خێزانێ و نەمانا پەیوەندیێن روحی دناڤبەرا ئەوان دا دبیتە ئەگەر مرۆڤ هەست ب کێماتیێ و غەریبیێ بکەت و خۆ ڤەدەر بکەت، و یا دویر نینە ل دوماهیێ ئەو پەنایێ ببەتە بەر خۆکوشتنێ داکو خۆ ژ ئەڤی کاودانێ ئالوز قورتال بکەت.

3- ئەگەرێن ئابووری: گەلەك جاران ئیفلاسبونا هندەك كەسان دبیتە ئەگەر ئەو خۆ بكوژن، دەربارەی ئەڤێ چەندێ زانایێ هونگ كونگی (یاب) دبێژیت: هەژاری و برسی و تێكچوونا پەیوەندیێن كومەلایەتی ژ ئەگەرێن گرنگن بۆ بلندبوونا ریژا خۆكوشتنێ و پێچەوانەی ئەڤێ چەندێ ژی راستە.

4- نەخۆشییێن دوم درێژ: هندەك جاران ئەڤ ئەگەرە كارتێكرنەكا خراب ل سەر مرۆڤی دكەت و وە ل مرۆڤی دكەت كو مرۆڤ پەنایێ ببەتە بەر خۆكوشتنێ داكو ژ ئازار و خەم و نەخوشیان رزگاربیت، كو ئەڤێ نەخوشیا وی وە ل ئەوی كریە كو ئەو نەیێ ئارام بیت و هیڤی د ژیانێ دا نەمینیت.

چارەسەری:

وەكو بزاڤەك ژبۆ چارەسەریا خۆكوشتنێ و زالبوون ل سەر كێشە و ئاریشێن دەروونی و كومەلایەتی ب شێوەیەكێ زانستی ئەم د شێن برێكا ئەڤان خالێن ل خوارێ ئەڤێ دیاردا ترسناك كێم بكەین و چەندین كەسان ژ خۆكوشتنێ قورتال بكەین:

1- ئەم نەهێلین ئەو كەس یێ بتنێ بیت و ژ كومێ یێ ڤەدەربیت ئەوژی برێكا بهێزكرنا پەیوەندیێن ئەوی یێن كومەلایەتی.

2- دەستنیشانكرنا ئەوان كەسان ئەوێن نیازا خۆكوشتنێ هەی، برێكا زانینا نیشانێن ئەڤێ دیاردێ و بزاڤێن چارەسەركرنا وێ.

3- ئاگەهدارکرنا کەسانێن دەوروبەرێن وی کەسی، داکو ژ نزیکڤە تێبینیا ئاریشێن وی بهێتەکرن.

4- زێدەکرنا زانیاریێن خەلکی، کو خۆکوشتن حالەتەکێ ژیری نینە بەلکو دیاردەکا کومەلایەتی یە.

5- بهێزکرن و بەلاڤکرنا باوەری بخۆبووونێ ل دەف تاکەکەسان، ب تایبەتی ئەو کەسێن هەست ب بێ هێزیێ و نەشیانێ دکەن.

6- دڤێت ئەم بزانین کو ئەو کەسێ جارەکێ بزاڤا خوکوشتنێ دکەت ئەگەرەکێ مەزن یێ دووبارەبوونا ئەڤێ چەندێ هەیە، ژبەر هندێ دڤێت چاڤدێریا وی بهێتەکرن.

7- دڤێت ئەوان کەسان رێنمایی بکەین ئەوێن بزاڤێن خۆکوشتنێ دکەن، و ژبۆ ئەوان روون بکەین کو خۆکوشتن چارەسەریەکا دروست نینە بۆ ئاریشێن ئەوان.

بەشێ یازدێ

ئارمانجێن ئەڤی بەشی.

د ئەڤی بەشی دا دهێتە پێشبینیکرن کو خواندەڤان ئەڤان زانیاریان وەربگریت:

- پێناسا نەخوشیێن دەروونی.
- دیارکرنا ئەگەرێن توشبوونا نەخۆشیێن دەروونی.
- شارەزابوون و زانینا ژمارەکا نەخۆشیێن دەروونی.

نەخۆشیێن دەروونی:

مرۆڤ توشی نەخۆشیێن دەروونی دبیت، و وەکی هەمی نەخۆشیێن دیتر پێدڤی ب چارەسەریێ هەیە، لێ د ناڤا کومەلگەهێ مەدا ئەو کەسێ توشی نەخۆشیێن دەروونی دبیت دبیتە جهێ شەرم و شەرمزاریێ بۆ وی و خێزانا ئەوی، و وەکی کەسەکێ تاوانبار دهێتە دیتن، ژبەر هندێ خێزانا وی بزاڤێ دکەن ئەڤێ نەخۆشیێ لبەر چاڤێن خەلکی ڤەشێرن، ئەگەرێن ئەڤان رەفتاران ڤەگەریتەڤە بۆ هەبوونا ژمارەکا بوچوونێن شاش دەربارەی نەخۆشیێن دەروونی، ژ ئەڤان بۆچوونان:

1- ئەجنە دبنە ئەگەر مرۆڤ توشی نەخۆشیێن دەروونی بیت.

2- چارەسەری بۆ نەخۆشیێن دەروونی نینە.

3- نەخۆشیێن دەروونی رامانا وێ شێت و دیناتی.

4- بوماوە (وراثة) بەرپرسە ژ نەخۆشیێن دەروونی.

- پێناسا نەخۆشیێن دەروونی:

نەخۆشیێن دەروونی تێکچوونەکا کرداریە د کەسایەتیا مرۆڤی دا، ب نیشانێن جەستەی و دەروونی یێن جیاواز دەردکەڤیت وەکو (دوودلی و نەئارامی و وەسواس و فوبیا) و هەبوونا گومانان ژ کەسانێن دەوروبەر بێ کو هیچ بەلگەیەک ل سەر هەبیت.

هندەك جاران نەخۆشێن دەروونی ژ نەچاری توشی دووبارەكرنا هندەك كرداران دبیت بێ كو بشێت خۆ كونترۆل بكەت، هندەك جاران بەشەكێ لەشێ وی ژ كاردكەڤیت، گەلەك جاران ئەو بزاڤێن كەسێ توشبووی ژبۆ چارەسەركرنا نەخۆشیا خۆ دكەت ب بزاڤێن نەدروست دهێنە هژمارتن.

ئەگەرێن نەخۆشیێن دەروونی:

أ- ئەگەرێن ڕێخۆشكەر/ ئەو ئەگەرن ئەوێن رێكێ بۆ توشبوونا نەخۆشیێن دەروونی خۆش دكەن، ژ ئەوان ئەگەران:

1- بوماوە .

2- خیبراتێن زارۆكینیێ.

ب- ئەگەرێن بهێزكەر/ ژ ئەوان شارەزاییا دگریت ئەوێن مرۆڤ دناڤبەرا قوناغا زارۆكینیێ و مەزنبوونێ دا وەردگریت، بونموونە ئەو كاودانێن مرۆڤی توشی بێ ئومێدیێ دكەن، سەرەدەریا خراب دگەل مرۆڤی، شكەستن د ژیانێ دا وەكو شكەستن د ژیانا هەڤژینیێ دا، بێ سوزی ....هتد.

ت- ئەگەرێن ئێكسەر/ ئەو ئەگەرێن دبنە ئەگەرێ دەركەفتنا نەخۆشیێ، كارتێكرنا ئەڤان ئەگەران زوی دەردكەڤیت ژبەر هندێ گەلەك كەس ب شاشی تێدگەهن

کو ئەڤ ئەگەرە بتنێ ئەگەرێ دروستبوونا حالەتی و نەخوشیێ یە، گەلەك نموونە ژبـۆ ئەڤان حالەتان هەنە، ژ ئەوان: (خۆسوتنا قوتابی دەمێ شکەستنێ د تاقیکرنـان دا د ئینیـت) یـان (خۆسۆتنا ئافرەتێ دەمـێ زەلامـێ وێ ئـاخفتنێن نەشرین دبێژیتێ).

جهێ ئاماژێ یە کـو ئەگـەرێن ئێکسـەر بتنێ رول د پەیدابوونا نەخۆشـیێن دەروونـی دا نینە، واتە ئەگەر مرۆڤ بەری هینگـێ نەهاتبیتـە ئامادەکرن ئەوی دەمی ئەگەرێن دیتر ب ئەڤی شێوەی کارتێکرنێ ل سەر مرۆڤی ناکـەن، واتە ئەگەرێن رێخۆشکەر و بهێزکەر پێکڤە کارتێکرنەکا گرنگ ل سەر مرۆڤی دکەن.

جورێن نەخۆشیێن دەروونی:

ب شێوەیەکێ گشتی نەخۆشیێن دەروونی ل سەر دوو بەشان دا دابەش دبن:

أ- سایکۆسس (ذهاني).

ب- نێۆرۆسس (عصابي).

داکو ئەم بشێن جیاوازیێ دناڤبـەرا ئـەڤان هـەردوو جـوران دا بکـەین دێ ب ئەڤی شێوێ ل خوارێ دیارکەین:

ز	سایکۆسس (ذهاني)	نیۆرۆسس (عصابی)
1	کەسێ توشبووی دانپێدانێ ب نەخۆشیا خۆ ناکەت، و رازی نابیت ژ کەسێن نەخوش بهێتە هژمارتن.	کەسێ توشبووی دانپێدانێ ب نەخوشیا خۆ دکەت، و لدویڤ چارەسەرییێ دگەریت.
2	هەست ب نە روونیا ئاخفتێن وی دهێتەکرن، ناڤەرۆکا ئاخفتێن ئەوی د روون و ئاشکرا نینن.	هیچ ئاریشەك د ئاخفتنێن ئەوی دا نینە، ئەم ناڤەرۆکا ئاخفتنێن وی تێدگەهین.
3	زۆربەیا حالەتان دا چارەسەریا وی دێ ب رێکا دەرمانان بیت.	چارەسەریا ئەوی دێ برێکا ئاخفتنێ و چارەسەریا دەروونی بیت.
4	گەلەك جاران پشتی باشبوونا حالەتێ وی رویدان و تشت نامیننە ل بیرا وی.	پرانیا دەمی رویدانێن وی د مینە ل بیرا ئەوی.
5	نەخوش توشی حالەتێ هەلوەسێ دبیت.	نەخوش توشی هەلوەسێ نابیت.

خشتێ ژمارە (8) جیاوازی دناڤبەرا نەخۆشیێن سایکۆسس و نیۆرۆسس

بەری هینگێ مە بەحسکر کو نەخوشیێن دەروونی ب شێوەیەکێ گشتی دبنە دوو بەش، سایکۆسس (ذهاني) و نیۆرۆسس (عصابي).

چەند نموونەیەك ژ نەخوشیێن نێوروسس (عصابي):

- نەئارامی (قلق):

خەلك پەیڤا نەئارامیێ ژبۆ حالەتێن هەستکرنێ ب دوودلیێ و ترسێ بکاردئینن، بێ گومان ئەم هەمی هەست ب نەئارامیێ دکەین و سەرباری ئەوێ چەندێ حالەتێ نەئارامیێ ب حالەتەکێ نێگەتیڤ دهێتە هژمارتن لێ ئەڤ حالەتە ژبۆ ئازراندنا مرۆڤی یا پێدڤی یە داکو مرۆڤ بەردەوام بزاڤێن سەرکەفتنێ د کارێن خۆ دا بکەت، گەلەك حالەتێن هەین مرۆڤ تێدا توشی نەئارامیێ دبیت، بونموونە:

1- قوتابیێ زانکۆیێ بەری بچیتە د ژوورا تاقیکرنان ڤە ب تایبەتی دەمێ باش خۆ ژبۆ تاقیکرنان ئامادە نەکربیت.

2- ئەو کەسێن د لایەنێ ئابووری دا کار دکەن، ل دەمێ دروستبوونا قەیرانێن ئابووری.

3- سەرکردە بەری دەستپێکرنا شەری.

پێناسا نەئارامیێ:

نەئارامی ((حالەتەکێ تێکچوونا دەروونی یێ گشتی یە ژ ئەنجامێ ململانێیا پالدەران و بزاڤێن تاکی بۆ خۆگونجاندنێ پەیدادبیت)).

((حالەتەکێ هەلچوونی یە ژ ئەنجامێ ترسیانا ژ هەر تشتەکێ نەدیار پەیدادبیت، جورەکێ ژ نەئارامیا دەروونی دروست دکەت)).

جورێن نەئارامیا دەروونی:

ب شێوەیەکێ گشتی سێ جورێن نەئارامیا دەروونی هەنە:

1- نەئارامیا بابەتی یا ئاسایی/ ئەڤ جورە نەئارامیە ژ ئەنجامێ ترسیانا ژ ئەگەرەکێ دەرەکی پەیدا دبیت، وەکو ترس ژ مرنا کەسەکێ خوشتڤی، یان ترس ژ دەستدانا سەرمایە و دراڤی، یان ترسیانا دایك و بابا ژ بەرزەبوونا زاروکێ ئەوان.

2- نەئارامیا نافخویا ئاسایی/ ئەڤ جورە نەئارامیە ژ ئەنجامێ ئەگەرەکێ نافخویا مروڤی دروست دبیت، چونکی بتنێ مروڤی ترس ژ نەخوشی و ژ دەستدانا کارەکێ نینە، بەلکو ترس ژ وژدانا خو ژی هەیە، ب تایبەتی دەمێ بڤێت کارەکێ نەئەخلاقی یان کارەکێ خراب بکەت.

زانا (فروید)ی ئاماژە ب ئەڤی جورێ نەئارامیێ کریە (نەئارامیا ئەخلاقی) ئەوی ژی وەسا د دیت کو ئەڤ جورێ نەئارامیێ ژ دەرئەنجامێ (گرێیا ئودێب) دروست دبیت.

3- نەئارامیا دەماری (القلق العصابي)/ ترسەکا نەدیار دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ئەڤی جورێ نەئارامیێ، و ئەگەرێ ئەوێ نەست (لاشعور)ێ مروڤی یە، و مروڤ دچیتە د حالەتێ ترسێ دا، لێ مروڤ ئەگەرێ ئەڤێ ترسا خو نزانیت چیە، ژبەر کو ژێدەرێ

نەئارامیا مرۆڤی نەیێ دیارە، مرۆڤ بەردەوام دێ هەست ب نەئارامیێ کەت و دێ ژ هەمی دەما چاڤەرێ تشتێن خراب بیت ژ دەروبەرێن خۆ.

- جیاوازی دناڤبەرا نەئارامایێ (قلق) و ترسێ (خوف):

ژمارەکا خالێن جیاواز دناڤبەرا نەئامیێ و ترسێ دا هەیە، ب ئەڤی شێوەی دێ دیارکەین:

ز	ترس (خوف)	نەئارامی (قلق)
1	ژێدەرێ مەترسیێ یێ روون و ئاشکرایە.	ژێدەرێ مەترسیێ یێ روون و ئاشکرا نینە.
2	د شیان دایە پەیوەندیا دناڤبەرا ژێدەرێ هەرەشێ و ترسێ ئاشکرا بکەین.	د شیان دا نینە پەیوەندیا دناڤبەرا ژێدەرێ هەرەشێ و ترسێ دا ئاشکرا بکەین.
3	ترس ژبۆ دەمەکێ کورت د مینیت و ب ئەگەرێن ترسێ ڤە گرێدایە.	نەئارامی ژبۆ دەمەکێ درێژ د مینیت.
4	د سنورەکێ دیارکری دا کومڤە دبیت.	بەربەلاڤە.
5	ئەگەر ژێدەرێ ترسێ نەما ئەوی دەمی ترس ژی نامینیت.	بەردەوام دبیت.
6	ڕەگ و ژێدەرێ ئەوێ یێ دیارە.	ڕەگ و ژێدەرێ ئەوێ نەیێ دیارە.

خشتێ ژمارە (9) جیاوازی دناڤبەرا ترس و نەئارامیێ

ئەگەرێن نەئارامییێ:

ئەگەرێن نەئارامییێ پێكهاتینە ژ:

1- ئامادەباشیا بوماوەی (استعداد وراثـي)/ واتـە ئەگـەر ئەندامـەكێ خێزانـێ حالـەتێ نەئارامییێ هەبیت وی دەمی دێ دەلیڤا توشبوونا ئەندامێن دیتـر یـێن خێزانـێ پتـر لـێ هێت، ئەگەر جێمكەك ژ ئێك هێك بن و ئێك ئەوان توشی نەئارامییێ بیت ئەوی دەمی ب رێژا (50%) ئەگەرێ هەی ئەوێ دیتر (جێمكێ وی) ژی توشی نەئارامییێ بیت.

2- ئامادەباشیا دەروونی/ واتە هەستكرن ب كـەف و هەرەشـێن نـافخۆیی و دەرەكـی ژ ژینگەها دەرەكی.

3- كاودان و فشارێن ژیانێ/ فشارێن كلتوری و ژینگەهی و شارستانی.

4- جیاوازی دناڤبەرا خودەییا كەتواری (الذات الواقعي) و خودەییا نموونەی (الـذات المثالي).

5- ئەزموونێن عاتفی یێن نەخۆش.

لایەنێن نەئارامییێ:

نەئارامییێ سێ لایەنێن هەین:

ئێكەم/ لایەنێ مەعریفی: هرزكرنا كەسان دكەڤیتە ژێر كارتێكرنا رێژەیا نـەئارامییێ، ئـەو كەسێن هزر و بیرێن نەخۆش ل سەر زاڵ دبن رێژەیا نەئارامیا ئەوان پتر لێ دهێـت و نەشێت كونترۆلا پرۆسەیێن عەقلی بكەت.

دووەم/ لایەنێ رەفتاری: ئەڤی لایەنی گەلەك شێوازێن هەین، وەكو دویركەفتن ژ ئازرێنەرێن نەئارامیێ، بونموونە ئەو كەسێ ژ ئاخفتنێ د ترسیت دەمێ داخاز ژێ دهێتەكرن ل سەر بابەتەكێ باخڤیت، ئەوی دەمی دێ بزاڤێ كەت ب هەر شێوەیەكێ هەبیت خۆ ژ پێشكێشكرنا ئەوی بابەتی دەربازبكەت، و دێ چەندین هێجەتا بۆ خۆ ئینیت داكو ئەڤی كاری نەكەت.

سێیەم/ لایەنێ جەستەیی: پێك دهێت ژ بەسڤدانێن فسیولۆژی و بایولۆژی كو ئەڤ نیشانە ل سەر مرۆڤی دیاردبن وەكو (بهێنتەنگیا هەناسەدانێ، هشكبوونا دەڤی، سوربوونا سەروچاڤا، زێدەبوونا فشارا خوینێ، لەرزین، خۆهەدان و خرابیا پرۆسەیا هەرستكرنا خوارنێ).

- خەموكی (الاكتئاب):

ئەڤە حالەتەكێ ئاسایی ل دەڤ مرۆڤان پەیدادبیت، رویدانێن ژیانێ وە ل مە دكەن ئەم ژبۆ گەلەك تشتان ب خەم بكەڤین وەكو كوچكرن و دویربوونا خۆشتڤیەكێ مرۆڤی، یان گەشتكرن، یان ژ دەستدانا پۆست و پێگەهەكێ بلند، سەرباری ئەوێ چەندێ كو ئەڤ ئەگەرە كارتێكرنێ ل سەر مە دكەن لێ پشتی بورینا دەمی ئەڤ كارتێكرنە كێم دبیت و نامینیت.

دەمێ بەحسێ خەموکیێ دهێتەکرن باروددۆخ دهێتە گوهورین، چونکی ئەو کەسێ توشی خەموکیێ دبیت ئەوی دەمی نەشێت خۆشیێ ژ ژیانێ وەربگریت، بەردەوام هەست ب تنێبوونێ دکەت و شیانێن خۆگونجاندنێ دگەل خوشیێن ژیانێ نینن، هاریکاریا دەوروبەران رەت دکەت، بەردەوام چاڤێن ئەوی ب گری نە، لێ ئەو ئەڤ گریانا وی خەموکیێ کێم ناکەت، ئەڤ کەسە بەردەوام هزرا رویدانێن نەخۆش یێن ژیانێ دکەت، ئەڤی کەسی چالاکی نامینیت، ئاستێ ئەوی بەردەوام د نزمبوونێ دایە، و ب شێوەیەکێ رەشبینی تەماشەی ژیانێ دکەت.

ئەگەرێن خەموکیێ:

ئەو کەسێن پەیوەندی دگەل ئەڤان نەخوشیان هەین ژبۆ ئەوان گەلەکا گرنگە ئەو ئەگەرێن ئەڤێ نەخوشیێ بزانن، داکو ژ دەستپێکا پەیدابوونا ئەڤێ نەخوشیێ کونترۆلا ئەوێ بکەت و بزاڤا چارەسەریێ بۆ بکەن:

1- رویدانێن ژیانێ/ بێ گومان ل دەمێ هەر رویدانەکا نەخۆش مرۆڤ توشی خەمان دبیت، دگەل بورینا دەمی ئەڤ خەمە کێم دبن، لێ هندەک جاران خەما مرۆڤی درێژ دبیت تا دبیتە ئەگەرێ نەخوشیا خەموکیێ.

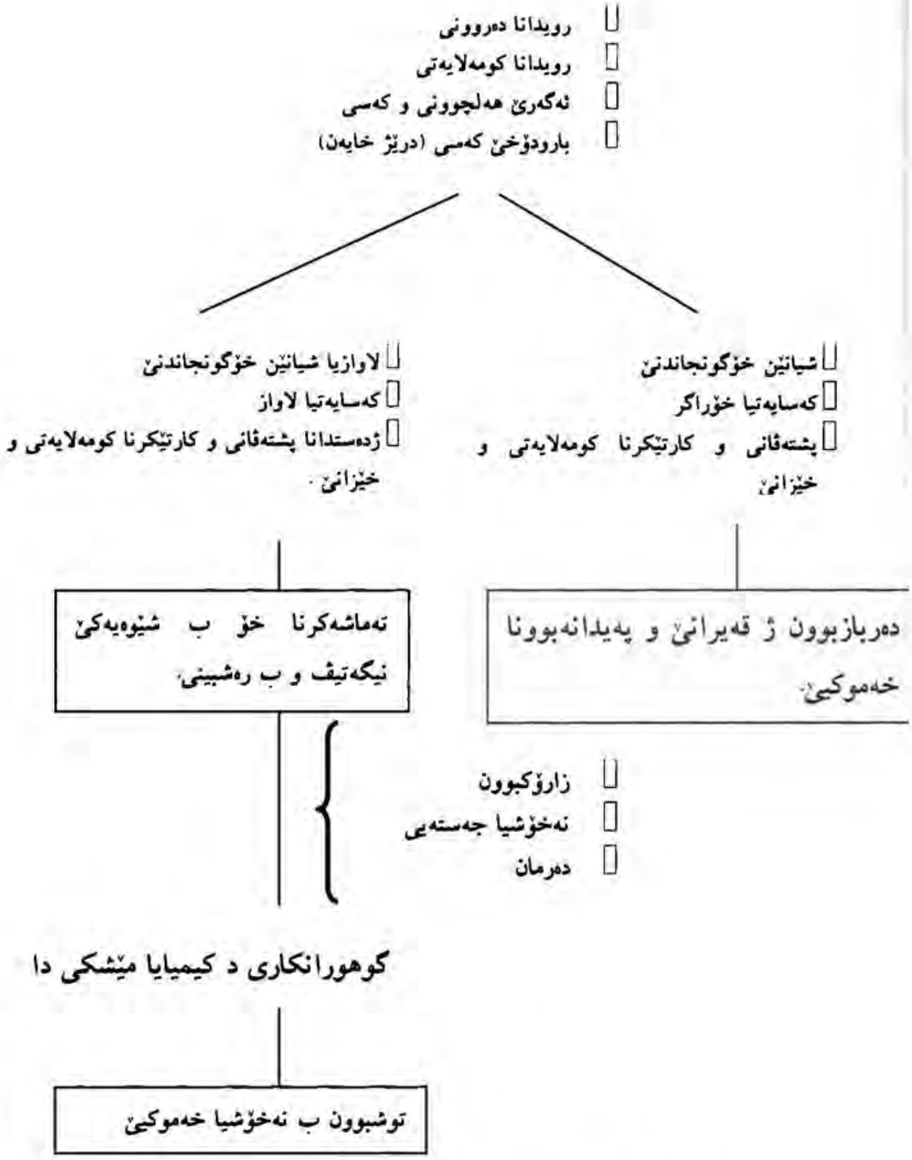
2- پشتی زارۆکبوونێ/ د ناڤا (10) ئافرەتان ئێك ژ ئەوان پشتی زارۆکبوونێ توشی حالەتێ خەموکیێ دبیت، دیاردێن وێ : خەم خوارن، تیکچوونا خەوێ، توندی دگەل زارۆکێ خۆ و گرنگی پێنەدانا وی، خۆ کێم دبینیت.

3- نەخۆشییێن جەستەیی/ گەلەك جاران نەخۆشییێن دوم درێژ و ب مەترسی دبنە ئەگەرێ نەخۆشیا خەموکیێ، وەکو نەخوشیا دلی و شەکرێ و شێرپەنجێ و سل و پەککەفتن.

4- کەسایەتیا کەسێ نەخۆش بەری توشی ئەڤێ نەخۆشیێ دبیت/ پێکهاتا کەسایەتیا مرۆڤی کارتێکرنا خۆ ل سەر رادێ توشبوونا نەخۆشیا خەموکیێ هەیە، راستە هەمی مرۆڤان ئەگەرێ توشبوونا نەخۆشیا خەموکیێ هەیە، لێ هندەك مرۆڤان ئەگەر و دەلیڤا ئەوان پترە، ئەوژی ژ ئەنجامێ شێوازێ ژیانا ئەوان یا رابردوویە.

5- تێکچوونا کیمیایا مێشکی/ ئەوژی ژ دەرئەنجامێ تێکچوونا رژێنەرانە کو ل کوئەندامێ دەمارێ مرۆڤی رویددەن، ژبۆ چارەسەریێ د ئەڤی حالەتی دا دەرمان دهێنە بکارئینان.

- ژبۆ پتر روونکرنا ئەگەرێن خەموکیێ ئەم د شێن ئەڤی خشتەی بەرچاڤ بکەین:



نەخشێ ژمارە (21) ئەگەرێن توشبوونا نەخوشییێن دەروونی (وەکو نەخۆشیا خەموکیێ)

جورێن خەموکیێ:

خەموکی ل دویف ئەگەر وژێدەرێن نەخۆشیێ ل سەر چەندین جوران دابەش دبیت:

1- **خەموکیا دەرەکی/** ناڤێ وێ ئاماژە ب ئەوێ چەندێ دکەت کو ئەڤ نەخۆشیە ژ دەرئەنجامێ ئەگەرێن دەرەکی پەیدادبیت، ئاریشێن ژیانێ و کوچکرنا کەسەکێ نزیکی مرۆڤی ..... هتد.

2- **خەموکیا نافخۆیی/** ل ڤێرە ئەڤ نەخۆشیە ژ ئەنجامێ ژمارەکا ئەگەرێن نافخویا مرۆڤی دا پەیدادبیت، دەمێ ئەم تەماشەی لایەنێ دەرەکی یێ نەخۆشی بکەین ئەم هیچ ئەگەرەکێ نابینین کو ببیتە ئەگەرێ ئەڤی نەخۆشیێ.

- دابەشکرنەکا دیتر ژی بۆ نەخۆشیا خەموکیێ هەیە:

1- **خەموکیا سەرەکی/** ئەڤ نەخوشیە ژ دەرئەنجامێ نەخۆشییێن دی پەیدا دبیت.

2- **خەموکیا لاوەکی/** ئەڤ نەخۆشیە ژ دەرئەنجامێ نەخۆشێن جەستەیی و بکارئینانا دەرمانان پەیدادبیت.

چارەسەریا خەموکیێ:

ب شێوەیەکێ گشتی خەموکیێ سێ جورێن سەرەکی یێن چارەسەریێ هەنە:

1- چارەسەری برێکا (ئاخفتنێ).

2- چارەسەری برێکا دەرمانان.

3- چارەسەری برێکا کەهرەبێ (صدمة کهربائیة).

- وەسواس:

ئەم د شێن پێناسەیەکێ بدەینە وەسواسێ (ئەو هزرێن دووبارەبووینە کو مرۆڤ نەشێت کونترۆلا ئەوان هزران بکەت، ئـەڤ چەنـدە دبیتـە ئەگـەرێ نـەئارامیا مرۆڤـی، چونکی بـەردەوام ئـەڤ حالەتـە دووبـارە دبیـت)، ب شـێوەیەکێ گشـتی دوو جـورێن وەسواسێ هەنە:

1- جورێ ئێکێ (هزرا وەسواسی)/ ئەوژی ئەو حالەتەیە دەمێ کەسێ نەخۆش نەشێت ئەڤان هزرا ژ مێشکێ خۆ دا نەهێلیت، ڤیانا مرۆڤی ل سەر مرۆڤی زال نابیت بەلکو ب پێچەوانە؛ هزرا وی ل سەر ئەوی زاڵ دبیت.

بونموونە (دەمێ هزرێن خراب یان هزرێن کـارەکێ خـراب دهێنـە د مێشـکێ مرۆڤی دا وئەڤ مرۆڤە نەشێت خۆ ژ ئەڤان هزران قورتال بکەت).

2- جورێ دووێ (کرداری - قهری)/ ئـەو ژی ئـەو حالەتەیـە دەمـێ کەسـێ نـەخۆش بەردەوام کارەکێ دووبارە دکەت، سەرباری ئەوێ چەندێ ب کارەکێ نەلوژیکی دزانیـت لێ ئەو نەشێت کونترۆلێ ل سەر خۆ بکەت.

بونموونە (دەمێ مرۆڤ ل سەر هێلا رێکەکێ دچیت، یان دەمێ ل سـەر جـادێ ترۆمبێلان د هەژمێریت ....هتد).

جهێ ئاماژێ یە ئەو کەسێ توشی نەخۆشیا وەسواسێ دبیت ئەو کەس هەست ب ئەوێ چەندێ دکەت کو هزر و کارێن ئەوی نەدروستن لێ ئەو نەشێت خۆ ژ ئەڤێ چەندێ قورتال بکەت.

دهێتە پێشبینیکرن کو نەخۆشیا وەسواسیێ ل دەڤ کەسێن دیندار دهێتە دیتن و ل دەڤ ئەوان کەسان ئەوێن ل جهەکێ کاردکەن و کارێ ئەوان پێدڤی ب هویربینیێ هەیە وەکو ئەو کەسێن ل بانکان کاردکەن.

جورێن هزرا وەسواسی:

هزرا وەسواسی گەلەك جور هەنە، لێ ئەو هزرێن وەسواسی ئەوێن ل رۆژهەلاتا ناڤەراست د بەربەلاڤ ئەڤەنە:

1- هزرا وەسواسیا ئایینی/ دەمێ مرۆڤ پرسیارا هەبوونا خۆدێ دکەت یان بێ ئەدەبیەکێ بەرامبەری خۆدێ دکەت.

2- هزرا وەسواسی ئەوا گرێدای ب پیسبوونێ ڤە.

3- هزرا وەسواسی ئەوا گرێدای ب توشبوونا نەخوشیێ ڤە.

4- هزرا وەسواسی ئەوا گرێدای ب رێکخستنا تشتان ڤە.

5- هزرا وەسواسی ئەوا گرێدای ب توندوتیژیێ ڤە.

دیارترین حالەتێ وەسواسیێ ئەو حالەتەیە یێ کو گرێدای ب (پیسبوونێ)ڤە بونموونە (دەمێ کەسەك هەست دکەت کو تشتەکێ پیسبوی، ئەم دێ بینین کو ئەڤ کەسە بەردەوام دەستێن خۆ د شوت داکو پاقژبن، ئەگەر ئەڤ کەسە دەستێ خۆ بکەتە تشتەکێ پاقژ ژی دێ هەر رابیت دووبارە دەستێن خۆ شوت.

ئەو کەسێ ئەڤ حالەتە هەی بزاڤێ دکەت (خۆ ژ ئارامی و پاراستنا خۆ پشت راست بکەت) ژبەر هندێ بەردەوام بزاڤێ دکەت خۆ ژ هەرشتەکێ پشت راست

بکەت، سەرباری ئەوێ چەندێ ئەڤ خۆ پشت راستکرنە ل دەڤ هەمی کەسان هەیە لێ رێژا وێ ل دەڤ کەسێ توشبووی وەسواسێ پترە.

ئەگەرێن نەخوشیا وەسواسێ:

ب شێوەیەکێ هویر ئەگەرێن نەخوشیا وەسواسێ نەهاتینە دیاکرن، لێ هندەك بوچوون ئەگەرێن ئەوێ ڤەدگەریننەڤە بۆ ژمارەکا ئەگەران:

1- توشبوونا مرۆڤی ب نەئارامیێ (قلق)ێ.

2- ئاریشێن کومەلایەتی یێن رابردوویێ مرۆڤی دەمێ نەهێنە چارەسەرکرن.

3- کەسایەتیا مرۆڤی.

4- دەمێ مرۆڤ توشی هندەك رویدانان دبیت کو ئەڤ رویدانە کارتێکرنێ ل مێشکێ مرۆڤی بکەن و دبیتە ئەگەرێ نەخۆشیا وەسواسێ.

چارەسەریا نەخۆشیا وەسواسێ:

- چارەسەریا رەفتاری (سلوکی): ژ باشترین جورێ چارەسەریێ یە بۆ نەخۆشیا وەسواسێ، د ئەڤی شێوازێ چارەسەریێ دا (نوژدار و نەخۆش) هەردوو پێکڤە

هاریکاریا هەڤدوو دکەن داکو ل سەر ئەڤێ نەخۆشیێ زاڵ ببن، بونموونە نوژدار دێ نەخۆشی دانیتە د بارودۆخەکێ وەسواسی دا و ناهێلیت ئەوی کاری دووبارە بکەت، ئەوژی برێکا راسپاردنا وی ب کارەکێ دیتر،

پاشان دێ نەخۆش هەست پێ کەت دووبارەنەبونا ئەڤی حالەتی هیچ دەرئەنجامەکێ خراب ژێ پەیدانابیت، ژ دەرئەنجامێ ئەڤێ چەندێ ئەڤ نەخۆشە دێ هەست ب ئارامیێ کەت.

هندەك جاران نوژدار ژبۆ چارەسەرکرنا نەخۆشی دێ پەنایێ بەتە بەر بکارئینانا دەرمانان.

جهێ ئاماژێ یە کو یا باشتر ئەوە کەسێ نەخۆش بەشداریێ د پرۆگرامێ چارەسەریێ دا بکەت، داکو هاریکاریا ئەوی بکەت و ژیانەکا ئارام دەربازکەت.

شیزۆفرینیا:

بسپورێن نەخۆشیێن دەروونی وەسا تەماشەی نەخوشیا شیزۆفرینیایێ دکەن هەروەکو کومەکا نەخۆشیان؛ نەوەکو نەخۆشیەك بتنێ، بونموونە دەمێ بەحسێ کەسەکێ دکەین و دبێژن یێ توشی نەخۆشیا (سیهان) بووی دێ ئاماژێ ب کومەکا نەخوشیێن کومڤەبووی کەین، کو ئەڤ نەخۆشیە هەمی پێکڤە نەخۆشیا (سیهان) پێك دئینن، ژبەر هندێ دەمێ ئەم بەحسێ نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ دکەین دێ ئاماژە ب کومەکا نەخۆشیان هێتەکرن.

پێدڤی یە بزانین کو نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ ب رامانا ژێکڤەبوونا کەسایەتیێ (تفكك الشخصية) نینە، هەروەکو ئەڤ هزرە د ناڤا خەلکی دا یا بەربەلاڤ، بەلکو

شیزۆفرینیا ((جودابونا کەسی یە ژ ژیانا خۆ یا ڕاستەقینە)) واتە جیهانەکا تایبەت بۆ خۆ دروست دکەت و تێدا د ژیت و نەشێت گونجاندنەکێ دناڤبەرا ژیانا واقعی و خەیالی یا خۆ دروست بکەت، واتە نەشێت خەیالێ و واقعی ژێك جودا بکەت، ئەو کەسێ توشی نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ دبیت نەشێت ئەڤان لایەنان ژێك جودا بکەت:

راستی / خەیال – ئەز / ئەز نینم

د حالەتێ شیزۆفرینیا بهێز دا نەخۆش وەسا هەست دکەت کو هێزەکا دەرەکی کونترۆلێ ل سەر عەقلێ وی دکەت و تشتەکێ یێ مێشکێ ئەوی رادکێشیت، ئەو وەسا هزردکەت کو کەسانێن دەوروبەر د شێن برێکا ئامیرەکێ تشتێن ناڤا مێشکێ وی دا بزانن.

کەسێ نەخۆش هندەك جاران گوهل ئاخفتنێن دەرەکی دبیت، ئەڤ ئاخفتنە دێ فەرمانێ ل ئەوی کەت چەندین کاران ئەنجام بدەت، دبێژنە ئەڤێ حالەتی (هەلوەسا گوهلێ بوونێ)، حالەتەکێ دیتر ژی هەیە کو تشتێن جوراو جور دهێنە بەرچاڤێن کەسێ نەخۆش، کو د راستیێ دا ئەڤ تشتە نینن، دبێژنە ئەڤێ حالەتی (هەلوەسا دیتنێ).

جهێ ئاماژێ یە کو نەخۆش هەست ب ئەوێ چەندێ ناکەت کو ئەڤ دیاردە بتنێ د خەیالا وی دا هەنە و د واقعی دا نینن، ل دەستپێکێ کەسێ نەخۆش دێ د حالەتێ ترسیانەکا مەزن دابیت و دەمێ ئەم بۆ دیاردکەین کو ئەڤ حالەتە بتنێ هەلوەسەیە ئەوی دەمی ئەڤ نەخۆشە دێ ئاخفتنێن مە رەتکەت، لێ پشتی بورینا دەمی دێ بۆ ئەوی دیاربیت، کو ئەڤ حالەتە بتنێ د خەیالا ئەوی دا هەیە.

ئەو کەسێ توشی ئەڤێ نەخۆشیێ دبیت بیروباوەرێن تایبەت بۆ دروست دبن و دەمێ کەسانێن دەوروبەرێن ئەوی شاشیێن بوچوونێن وی دیاردکەن؛ وی دەمی ئەڤ

نەخۆشە دێ ئەڤێ چەندێ رەتکەت، جهێ ئاماژێ یە کو کەسێ نەخۆش برێکا هندەك هێمایێن تایبەت رەفتارێن دەوروبەرێن خۆ تێگەهیت، بونموونە (جل وبەرگێن هونەرمەندەکێ وەسا تێدگەهیت کو پەیامەکە بۆ ئەوی)، یان دێ ئاماژێ ب ئەوێ چەندێ کەت کو ئەو (بەردەوام یێ د پەیوەندیێ ب کەسانێن دیرۆکی یان ناڤدارێن جیهانێ دکەت .....هتد).

ئەگەرێن نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ:

ڤەکۆلینان دایە دیارکرن کو ئەگەرێن نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ ڤەدگەرنەڤە بۆ ئەگەرێن تێکچوونا کارێن دەماری یێن مێشکی، دەرمانێن تایبەت دێ حالەتێ ئەڤی نەخۆشی بەرەڤ باشبوونێ ڤە بەت.

جهێ ئاماژێ یە کو رێژا توشبوویێن ئەڤێ نەخوشیێ د ناڤا کومەلگەهێ دا نزیکی (1%) یە، لێ ئەڤ رێژە بلند بیت تا دگەهیتە (50%) د ناڤا جێمکان دا.

زێدەباری ئەڤێ چەندێ کو رویدانێن نەخۆش و حالەتێن ترۆمایێ (صدمة) ژ ئەگەرێن هاریکارن بۆ توشبوون ب ئەڤێ نەخوشیێ.

هندەك حالەتێن ژێکڤەبوونا خێزانێ و ناکوکی و شەرێن بەردەوام د ناڤا خێزانێ دا دبنە هاریکار حالەتێ نەخوشی بەرەڤ خرابتر بچیت.

جورێن نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ:

دابەشکرنا نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ کارەکێ ب ساناهی نینە، چونکی ئەو پێزانینێن دەربارەی ئەڤێ نەخۆشیێ هەین د روون و ئاشکرا نینن، لێ دگەل ئەڤێ

چەندێ ژی ئەم د شێن نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ ل دویڤ نیشانێن وێ دابەش بکەینە سەر چەند جوران:

1- **شیزۆفرینیا گومانی/** د ئەڤی جوری دا کەسێ نەخۆش دێ گومانێ ژ دەوروبەرێن خۆ بەت و دێ خۆ کەتە قوربانیێ پلانەکا دارشتی.

2- **شیزۆفرینیا سادە/** ب زەحمەترین جور ژبۆ چارەسەریێ و ئاساییوونێ دهێتە دانان، چەندین حالەتێن نەخۆش ل دەڤ کەسێ توشبووی دەردکەڤن وەکو (حۆڤەدەرکرن، هەلوەسە ....هتد).

3- **شیزۆفرینیا تەختەی (تجمدي)/** د ئەڤی حالەتی دا ماسولکێن نەخۆشی رەق دبن و هیچ بەشەکێ لەشێ ئەوی نالڤیت، و وەکو پەیکەرەکێ لێ دهێت.

4- **شیزۆفرینیا پشتی ترۆمایێ (بعد الصدمة)/** ئەڤ جورە پشتی حالەتێ ترۆمایێ (صدمة)ێ ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبیت، واتە دەمێ هەست ب نەئارامیێ دکەت و فشارێن وی زێلەدبن، واتە پشتی کارەسات و رویدانێن نەخۆش ئەڤ جورێ شیزۆفرینیایێ پەیدادبیت.

5- **شیزۆفرینیا قەرەبوی (تعويضي)/** د ئەڤی جوری دا مروڤ دێ زێدەروویێ د قەرەبۆکرنا هەستێ کێماتیێ دا کەت، ب شێوەیەکێ کو بەردەوام بەحسێ قارەمانیا خۆ بکەت.

چارەسەریا شیزۆفرینیایێ:

د چارەسەریا نەخۆشیا شیزۆفرینیایێ دا پێدڤی یە کەسێ توشبووی ژبۆ نەخۆشخانێ بهێتە رەوانەکرن، ب تایبەتی ل دەستپێکا پەیدابوونا ئەڤێ نەخۆشیێ داکو کونترۆل ل سەر ئەڤێ نەخۆشیێ بهێتەکرن، چارەسەری دێ برێکا دەرمانان بیت، ژبەر

هندێ بەردەوام دێ ل ژێر چاڤدێریا نوژداران بیت، داکو ل دویڤ گوهورینا حالەتێ وی رێژا دەرمانانێن ئەوی بهێتە گوهورین.

سەرباری ئەوێ چەندێ یا پێدڤی یە ئەندامێن خێزانا کەسێ توشبووی ب سرۆشتێ ئەڤێ نەخۆشیێ بهێنە هوشیارکرن، داکو بشێن ب شێوەیەکێ دروست سەرەدەریێ دگەل بکەن، تاکو ژ نەخۆشیا خۆ قورتال ببیت.

- هندەك ئەگەرێن هەین هاریکاریا چاکبوونا نەخۆشی دکەن، ژ ئەوان:

1- دەمێ ئەڤ نەخۆشیە ل دەڤ هیچ ئەندامەکێ دیتر یێ خێزانێ نەبیت.

2- بەری توشی ئەڤێ نەخۆشیێ ببیت ئەڤی کەسی کەسایەتیەکا بهێز هەبیت.

3- هەبوونا ئاریشەکا روون و ئاشکرا بۆ نەخۆشیێ.

4- ژییێ کەسێ توشبووی یێ مەزن بیت.

5- دەستنیشانکرنا بلەز و چارەسەریەکا ئێکسەر.

پاشڤەمانا عەقلی (التخلف العقلي):

پاشڤەمانا عەقلی چەندین پێناسێن جودا هەنە، ژ ئەوان پێناسان ((نزمیا ئاستێ شیانێن عەقلی یە بۆ بجهـ ئینانا کاران، یان راوەستیانا گەشە و وەرارا عەقلی یە ب شێوەیەکێ کو ببیتە ئەگەرێ نزمبوونا ئاستێ بیرتیژی وەکو پەککەفتن د رێڤەبرنا کارێن خۆ یێن ژیانێ، نەشێت خۆ ژ مەترسیێن ژیانێ ب پارێزیت، ژبەر هندێ پێدڤی ب چاڤدێری و هاریکاریا دەوروبەران دبیت)).

يان ((نزميا ئاستێ بيرتيژيێ يە ژ دەرئەنجامێ راوەستيانا گەشـەيا عـەقلى، كـو ببيتە ئەگەرێ پاشڤەمانێ و د تێگەهشتن و فێربوونێ دا ئەوژى ئەگەر ئەم دگەل كەسێن هەمان تەمەن بەراورد بكەين، ژبەر هندێ جياوازى دناڤبەرا كەسێ سرۆشـتى و كەسـێ پاشڤەمانا عەقلى هەى دى جياوازيەكا چەنداتى بيت؛ نە يا چەوانى بيت.

ئەگەرێن پاشڤەمانا عەقلى:

توشبوون و پاشڤەمانا عەقلى چەندين ئەگەرێن جياواز هەنە، ژ ئەوان:

ئێكەم/ ئەگەرێن بوماوەى (وراثي):

ئەگەرێن بوماوەى رولەكێ گرنگ د توشـبوونا پاشـڤەمانا عـەقلى دا دگێريـت، نزيكى (80%) بوماوە ژپاشڤەمانا عەقلى بەرپرسە.

دووەم/ ئەگەرێن بەرى ژ دايكبوونێ، پێكهاتيە ژ:

1- خوارنا نەباش يا دايكێ.

2- دەمێ دايك يا ب دووگيـان توشـى تيشـكا X دبيـت، ب تايبـەتى ل سـێ هـەيڤێن دەستپێكا دوو گيانبوونێ دا.

3- خوارنا دەرمان و ماددێن بێ هوشكەر ژلايێ دايكێ ڤە بێ رێنمايێن نوژدارى.

4- توشبوونا دايكێ ب نەخۆشيا سۆركێن ئەلمانى ل دەمێ دووگيانيێ دا.

5- شاشى د هەژمارا كرۆمۆسوماتا دا دبيتە ئەگەرێ حالەتێ مەنگوليێ (منغولي).

6- جياوازيا ئەگەرێ RH.

سێيەم/ ئەگەرێن دەمێ ژ دايكبوونێ:

1- كێم گەهشتنا ئۆكسجينێ بو زارۆكى.

2- زەحمەتيا ژ دايكبوونێ.

3- دەمێ زارۆك بەری دەمێ خۆ ژ دايك دبيت.

4- حالەتێ ترۆمايێ (صدمة) ل دەمێ ژ دايكبوونێ.

چوارەم: ئەگەرێن پشتی ژ دايكبوونێ:

1- ژەهراويبوونا زارۆكی ژ ئەنجامێ خوارنا دەرمانان.

2- تێكچوون و نەرێكخستن د رژێنێن ئێندوكرێن دا (الغدد الصمه).

3- ژناڤچوونا خانەيێن مێشكی.

4- خوارنا نەباش، كێم ڤيتامين و پرۆتين دناڤا خوارنێ دا.

5- خرابيا ژينگەها روشەنبيری.

6- توشبوونا زارۆكی ب رويدانێن جودا جودا، وەكو (كەفتن ژ جهەكێ بلند، يان رويدانەكا ترۆمبێلێ).

جورێن پاشڤەمانا عەقلی:

1- پاشڤەمانا عەقلی يا سڤك/ رێژا بيرتيژيێ يا ئەڤان كەسان دكەڤيتە دناڤبەرا (55 – 70)، دبێژنێ (مۆرۆن)، ژيێ عەقلێ ئەوان دگەهيتە (7 تا 10) سالی، شيانێن فێربوونێ ل دەڤ ئەڤی جوری هەتا قوناغا سەرەتايی يە، هەتا ئاستەكێ مامناوەند فێری كارێ پيشەی دبن، شيانێن هەين مفای ژ پرۆگرامێن بەروەردەی ببينن، ژلايێ كومەلايەتی ڤە شيانێن هەين سەرەدەريێ دگەل كەسانێن دەوروبەر بكەن، و پشتبەستنێ ل سەر خۆ بكەن، لێ ئەڤ كەسە پێدڤی ب رێنمايان هەنە.

2- پاشڤەمانا عەقلی یا ناڤنجی/ رێژا ز بیرتیژیا ئەڤان کەسان دکەڤیتە دناڤبەرا (54 – 40)، و دبێژنە ئەڤان کەسان (گێل – ابله)، ژیێ عەقلیێ ئەوان دکەڤیتە دناڤبەرا (3 تا 7) سالی، شیانێن ئەوان یێن ڤێربوونێ د لاوازن، و ژلایێ زمانی ڤە ژی د لاوازن، لێ ژبۆ ب ساناهیکرنا کارێ ئەوان دڤێت بهێنە راهێنان دا داکو ئەو ب خۆ بشێن خزمەتا خۆ بکەن، لێ ئەڤ جورە کەسە نەشێن پەیوەندیێن کومەلایەتی دروست بکەن.

3- پاشڤەمانا عەقلی یا بهێز/ رێژا زیرەکیا ئەڤان کەسان ل ژێر (25) دایە، دبێژنە ئەڤان کەسان (گەمژە – معتوە)، ئەڤ کەسانە پێدڤی ب سەرپەرشتیەکا تەمام هەنە ژلایێ خێزانێ و سازێن تایبەت ڤە، ئەڤ کەسە ژلایێ رۆخسار و شێوازێ سەرێ ئەوان د ئاشکرانە، ئەڤان کەسان هیچ مفایەك نینە و نەشێن هیچ کارەکێ ئەنجام بدەن.

ليستا ژێدەران

ژێدەرێن عەرەبى:

1. ابراهيم ، عبد الستار (1985) الانسان وعلم النفس، سلسلة علم المعرفة ، مطبعة الرسالة ، الكويت .
2. ابو حويج ، مروان واخرون(2003) مدخل الى علم النفس التربوي ، ط1، دار اليازوري للنشر ، عمان- الاردن.
3. أبو رياش ، حسين و عبدالحق ، زهرية (2007) : علم النفس التربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
4. أبو رياش ، حسين وآخرون (2006) : الدافعية والذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
5. أبو سماحة ، كمال ، وآخرون (1992) : تربية الموهوبين والتطوير التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
6. الأحمد، أمل (2001): بحوث و دراسات في علم النفس ، الطبعة الاولى ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت.
7. الاحمدي ،محمد بن عليثة (2005) : " الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، يصدرها مجلس النشر العلمي – جامعة الكويت المجلد : 35 العدد4
8. ادلر ، الفرد (1987) العصاب بحث في علم النفس ، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر ، ط1 ، دار مخيو للنشر والطباعة ،بييروت –لبنان.
9. اشول ، عز الدين (1984): علم نفس النمو ، ط2 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

10. الألوسي ، جمال وعلي خان ، اميمة ، (1983) ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطبعة جامعة بغداد .

11. ب . م ، فوس : د ت (افاق جديدة في علم النفس) ترجمة فؤاد ابو الحطب ، دار عالم الكتاب ، القاهرة .

12. بدوي ، أحمد زكي (1980): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .

13. بني يونس ، محمد (2004) : مبادىء علم النفس ، دار الشورق للنشرو التوزيع ، عمان ، الاردن .

14. توق ، محي الدين وعبد الرحمن عدس (1995): المدخل الى علم النفس ، ط5 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

15. الجسماني ، د. عبد علي ، (1983) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية، مكتبة أفاق عربية ، مكتبة الفكر العربي .

16. الجسماني ، عبد علي (1994): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط1 ، الدار العربية للعلوم .

17. جلال ، سعد (1974): المرجع في علم النفس ، دار المعارف بمصر .

18. جولمان، دانييل (2000): الذكاء العاطفي ، ترجمة: ليلى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، مكتبة الوطن.

19. الحجار, محمد حمدي(1998)علم النفس المرضي, دار النهضة العربية, بيروت, لبنان.

20. حسن ، عبد الباسط محمد 1982 ، أصول البحث الاجتماعي ، مكتبة وهبة ، القاهرة .

21. حسني ،عاهد (2001) النفس الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الاصدقاء ، بغداد –العراق .

22. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الاول ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
23. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الثاني ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
24. الحفني, عبدالمنعم(1995)المعجم الموسوعي للتحليل النفسي, مكتبة المدبولي, القاهرة, مصر.
25. خوالدة ، محمود عبدالله محمد (2004) : الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
26. الخولي، محمد علي (1981): قاموس التربية، الطبعة الاولى، دار العلم للملايين، بيروت .
27. داود ، عزيز حنا والعبيدي ، ناظم هاشم .(1990) علم نفس الشخصية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي .
28. الدباغ ، فخري (1977) اصول الطب النفسي ، ط2،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر .
29. الدباغ ، فخري (1968) الموت إختيارا ، دار الطليعة ، بيروت.
30. راجح ، احمد عزت : د ت (اصول علم النفس) المكتب الصري الحديث ، القاهرة .
31. ربيع ، محمد شحاتة (1994) : قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .
32. رزوق ، أسعد (1977): موسوعة علم النفس ، ط1 ، مطابع الشروق ، بيروت
33. الريماوي ، محمد عودة وآخرون (2004) : علم النفس العام ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

34. الزغول ، عماد عبدالرحيم (2002) : مبادئ علم النفس التربوي ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة .

35. زكي، محمد شفيق ومحمود فتحي عكاشة(1997): علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.

36. زهران, حامد(2002)الصحة النفسية, بيروت, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, لبنان.

37. الزوبعي، عبدالجليل (1984): علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب، القاهرة.

38. زيدان، محمد مصطفى (1977). *علم النفس التربوي الاجتماعي*، دار النهضة العربية، القاهرة.

39. السامرائي ، نبيه صالح و أميمين ، عثمان علي (2002) : مقدمة في علم النفس ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

40. سوين، ريتشارد (1979). *علم الامراض النفسية والعقلية*، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، القاهرة، دار النهضة العربية.

41. شحاتة ، حسن وآخرون (2003) : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .

42. الشرقاوي ،انور(1992) : علم النفس المعرفي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

43. صالح ، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس ، ط1 ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء .

44. عاقل، فاخر (1971). معجم *علم النفس*، ط1، دار العلم للملايين، بيروت.

45. شلتز، داون (1983)، *نظريات الشخصية*، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطابع التعليم العالي، بغداد.

46. العتوم ، عدنان يوسف وآخرون (2005) : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
47. عثمان ،سيد أحمد(1986): المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
48. عدس ، عبدالرحمن و توق ، محي الدين :1986 (المدخل الى علم النفس) دار جون وايلي واولاده ، بيروت ، لبنان .
49. عسكر ، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
50. عكاشة ، أحمد (1976): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
51. العناني ، حنان عبد الحميد،2002،علم النفس التربوي ،ط2،دار صفاء للنشر ، عمان– الاردن.
52. عوض، عباس محمود (1980). *مدخل الى الاسس النفسية والفسيولوجية للسلوك*، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
53. فهمي ، مصطفى (1971) الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
54. فهمي، مطفى ومحمد علي القطان (1975): علم النفس الاجتماعي ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
55. فؤاد أبو حطب و عبدالحليم السيد (1992) : علم النفس فهم السلوك الانساني وتنميته ، مؤسسة دار التعاون ، القاهرة
56. القبي ، بشير سالم : 1986 (السلوك ، فهمه وتشخيصه) الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا .

57. قطامي ، يوسف و عدس ، عبدالرحمن ، 2002 (علم النفس العام) دار الفكر ، عمان ، الاردن .
58. كمال،علي (1983): النفس " انفعالاتها و أمراضها وعلاجها " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بغداد.
59. كوافحة ،تيسير مفلح، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة ،ط1، دار المسيرة للنشر ، عمان–الاردن.
60. الكيال ،دحام (1973) الصحة النفسية والنمو ، ط1 ، مطبعة دار السلام – العراق .
61. لازاروس ، ريتشارد ، س (1989) الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي ، ط3 ، دار الشروق ، القاهرة .
62. ليندال ، دافيدوف : 1980 (مدخل علم النفس) ط4 ، دار ماكجروهيل ، بيروت
63. محمد ، محمد جاسم (2004) : المدخل الى علم النفس العام ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
64. ملكية ،لويس كامل (1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الطبعة الثانية ، الانجلو المصرية ، القاهرة .
65. الهابط محمد السيد ، (1987) : دعائم الصحة النفسية – مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة
66. هول كالفين ، ولندزمن (1978) : نظريات الشخصية ، طبعة 2 ، مطبعة الشايع للنشر ، القاهرة .
67. الهيتي ، مصطفى عبد السلام (1975): القلق (دراسات عن القلق والأمراض النفسية الشائعة) ، ط1 ، مطبعة دار السلام ، بغداد.

68. الوقفي ، راضي (2003) : مقدمة في علم النفس ، ط3 ، دار الشورق للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .

- ژێدەرێن ئنگلیزی:

69. A. Nieder (2002) Seeing more than meets the eye : processing of illusory contours in animals. Journal of comparative psychology A: Neuroethology, Sensory, Neural, and Behavioural physiology.
70. Blake, Randolph and Sekuler, Robert (2006), Perception, 5th edition, the McGraw-Hill Companies, Inc.
71. Chang, D.; Dooley, L. and Tuovinen, J. E (2002). Gestalt Theory in Visual Screen Design-A new look at an old subject, http://crpit.com/abstracts/CRPITV8Chang.htm .oro.open.ac.uk
72. E. Bruce Goldstein (2007) Sensation and Perception, 7th edition, Thomson Learning. Inc. USA.
73. Eysenck, Michael W. (2004) Psychology, psychology press Ltd.
74. Gleitmen, Henry, Fridlund, Alan J. and Daniel Risbery (2010) Psychology 6th Edition. W.W.Norton and Company, Inc, 500Fifth Avenue, New York, London.

75. Goldstein, E. Bruce (2013) Sensation and Perception 8th edition, wadsworth, Engage Learning.

76. Harman, Robert L., U Kentucky, Counseling Ctr (1974) Goals of Gestalt therapy, Professional Psychology, Vol 5(2),May.pp. 182-184. American Psychological Association

77. Henry L. Roediger and Others (1996) Psychology, 4th edition, West pollution company, New York.

78. Howitt, Dennis and Cramer, Duncan, (1997), Anintroductiontos tatistics inpsvchology, prentice hall, Harrester wheat she af , London.

79. Jay, Friedenberg, Gordon, Silverman (2006), Cognitive science an introduction to study on mind Sage Publications, Inc.

80. Lipman , matthew (1994) : Thinking in Education , Cambridge University Press .

81. Mayer, J & Salove, P (1997) Models of Emotional Intelligence , handbook of intelligence , Cambridge , UK : Cambridge University Press.

82. Mayer, J. (2001): Emotional Intelligence and Giftedness, Journal of Roeper Review, Apr. Vol.23 Issue 3, p.131-137.

83. Miller, Patricia H.(2011) Theories of Developmental Psychology. 5th edition. Worth Publisher New York.

84. Murphy. P.K. (1988). Psychological testing Principles and application – New York. Hall international.
85. Nolen-Hoeksema, Susan, L. Fredrickson, R.Loftus and A. Wagenaar(2009) Introduction to Psychology, 15th edition, wadsworth, Cengage Learning, UK.
86. Nunnally , J .C.(1978) : Psychometric Theory .mcgraw-hill, New York .
87. Oneil , John (1996) : on Emotional intelligence : A conversion with Daniel Goleman .journal of Educational Leadership. Vol.54.N1.
88. Santrock, John W & Bartlett James C (1986) Developmental Psychology. Wm. C. Brown Pnblishers.
89. Siegler, Robert S & Alibali, Martha Wagner (2005) Children's thinking. Pearson Prentice Hall New Jersey.
90. Sjoberg ,Lennart (2001) : Emotional Intelligence And Life Adjustment Center for Risk , Research Stockholm School of Economics .Sweden SSE/EFI Working Paper Series in Business Administration , No :8
91. Smith, Edward E. ,Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara , Loftus, Geoffrey R , Contributors, Dary J. Bem and Contributor,

Stephan Maren(2003) Introduction of psychology, 14th Editio n, wadsworth, division of Thomson Learning Inc.

92. Stanley, J. & Hopkins K. (1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey, Printic Hall.
93. Watson, G.B. and Glaser, E.H. (1964) Watson – Glaser Critical thinking Appraisal, New York, World Book Co.
94. William E. Glassman and Marilyn Hadad (2009) Approaches to Psychology, 5th edition, McGraw-Hill Education, Open University press.

پەرتووکخانا پارێز